Dr. Daniel Boarim

Manual practic de TRATAMENTE NATURISTE

Sănătatea ta merită îngrijită!

Editura ***Păzitorul Adevărului***
Făgăraș - 2011

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
BOARIM, DANIEL
Manual practic de tratamente naturiste / dr. Daniel Boarim; trad.: Fivi Picu. - Făgăraş: Păzitorul Adevărului, 2010

ISBN 978-973-1940-22-9

I. Picu, Fivi (trad.)

615.322

Atenție!

Tratamentele naturale prezentate în această lucrare nu trebuie să înlocuiască îndrumarea medicală. Competența medicului studiază cauzele, stabilește conduitele terapeutice și diagnosticul. Credem că nenumăratele tratamente naturale consacrate prin folosire în medicina tradițională trebuie să fie disponibile pentru cercetare și alte scopuri utile, motiv pentru care au fost menționate în această lucrare.

Pentru ediția în limba portugheză:
Titlu în original: Manual Prático de Tratamentos Naturais
Copyright © 2006, Vida Plena, Brazilia

Copyright © Editura Păzitorul Adevărului, 2011
Traducător: Fivi Picu
Corectura: Marius Stroia
Tehnoredactare: Daniela Picu
Coperta și grafica: Sandu Toma
Imagini: Dreamstime, iStockphoto

ISBN- 978-973-1940-22-9

Editura Păzitorul Adevărului
str. Morii, nr. 27
505200 Făgăraș, jud. Brașov
Tel: 0268 213 714 Fax: 0268 214 111
e-mail: info@farulsperantei.ro
www.farulsperantei.ro

Prefață

Omul bolnav aleargă disperat după un mijloc de alinare, oricare ar fi el. În mod ironic el trăiește maltratând corpul său și când se îmbolnăvește se agață de orice promisiune de „vindecare".

Profitând de acest comportament tipic uman, comerțul de medicamente (mai bine spus *piața de boală*) crește mai mult decât oricare.

Dacă, printr-un raționament utopic, în câțiva ani s-ar putea eradica *jumătate* din bolile care ne afectează, s-ar provoca un haos economic de mari proporții, a cărui amploare ar fi greu de imaginat. Pentru început industriile farmaceutice ar concedia o mulțime de angajați. Guvernele ar pierde o piață de colectare de impozite. Companiile medicale, care lucrează în ramura de asigurări și planuri de sănătate, ar trebui să se restructureze sau să-și închidă porțile. Specialiștii în domeniu ar trebui să-și schimbe activitatea, întorcându-se poate la activități cu caracter educativ și preventiv. Școlile de formare a specialiștilor ar trebui, de asemenea, să se readapteze. Comerțul cu medicamente ar suferi o lovitură amețitoare. Ar fi un fenomen economic ruinător, dar spectaculos din punct de vedere social.

Este clar, lucrurile nu se întâmplă chiar așa. Ar fi un proces treptat de adaptare. Am prezentat această „ficțiune" doar pentru a demonstra cum, în viața modernă, se profită de pe urma bolii. Incoerența că susținem alimentația cu care ne-am obișnuit, este o realitate lipsită de logică.

Pentru cercetătorii vieții naturale totuși, a eradica din lume cea mai mare parte din bolile pe care le suportăm ca inevitabile și incurabile, este doar o „ficțiune" pentru că sistemul nostru viciat cere astfel. Ca să devină realitate *sloganul* „o lume mai sănătoasă", care deocamdată este doar o lozincă demagogică, ar trebui o schimbare globală de mentalitate.

Desigur, terenul este pregătit pentru această schimbare. Din moment ce ecologia a trecut din cercul gânditorilor excentrici pe lista marilor afaceri, s-a făcut primul pas.

Astăzi, medicina naturală este încă privită cu scepticism. Se constată dispreț în expresiile „remedii de *casă*" sau „remedii *populare*" care constituie doar un mic capitol din această vastă enciclopedie. Pentru cei ce urmează standardul științei, aceasta este „rețetă folclorică inofensivă care, în cel mai bun caz vindecă prin sugestie".

Medicamentele, substanțele care înrobesc milioane de ființe umane, nu vindecă. Ele pot ajuta în situații excepționale și de urgență, dar în majoritatea cazurilor creează probleme ce cresc ca bulgărele de zăpadă. Suntem bolnavi în principal din cauza stilului nostru de viață autodistructiv. Soluția problemelor noastre de sănătate este chiar în mâna noastră. Este simplă ca Oul lui Columb. Sănătatea are de a face cu obiceiurile.

Medicina naturală învață exact aceasta: că boala este urmarea atitudinii pe care am adoptat-o în legătură cu corpul nostru. Întoarcerea la normalitate este obținută spontan prin adoptarea unui mod de viață sănătos. Fiecare caz este unic, dar regula generală este că vindecarea poate fi obținută doar în propriul corp, când eliberăm căile și-l lăsăm să acționeze. Noi punem mii de obstacole vindecării, ingerând alimente care „astupă" canalele vieții, cultivând în cap o pepinieră de triști și folosind medicamente pentru a suprima simptomele care sfârșesc îndepărtând paznicii.

Credem că nu peste mult timp ceea ce lansăm acum ca „alternativă", destul de incomodă sistemului în vigoare, va fi chiar mijlocul omenirii de a supraviețui. Cel puțin pentru că medicina naturală este medicina ecologică, iar cea care favorizează restabilirea relațiilor între om și originile sale este natura.

În această lucrare, care reunește o mulțime de date despre tratamente naturale, culese de la diferite culturi și întărite prin principiile medicinii naturale emergente, ne aducem aportul nostru la schimbarea de mentalitate care va avea loc în unele cazuri.

Scopul nostru este ca în orice mod să putem contribui la ușurarea enormei suferințe umane.

Cum folosim „Manualul practic de tratamente naturiste”

Felicitări! Aveți în mână una din cele mai bogate și complete lucrări despre viața naturală.

După cum îi spune numele, acesta este un manual **practic**, *ușor de folosit. Bolile sunt așezate pe categorii, pentru a putea avea la îndemână pe cele de același tip și a le compara cu ușurință.*

Dar înainte de a începe să răsfoiți acest manual, citiți cu atenție următoarele instrucțiuni și observații care vă vor ajuta să-l folosiți într-o manieră corectă și să obțineți cel mai bun rezultat.

1. **De unde vin bolile noastre?** În primul rând trebuie să înțelegeți că bolile nu apar la întâmplare. Cercetătorii vieții naturale știu foarte bine că în majoritatea cazurilor vina pentru problemele noastre de sănătate este stilul nostru de viață. Alimentația greșită, viciile, stresul, tulburările emoționale și viața sedentară sunt marile cauze. Totuși nu există formulă magică. Nu există remediu magic – chiar natural, care să poată vindeca, dacă dumneavoastră veți continua să practicați un mod de viață greșit, fumând sau hrănindu-vă nepotrivit. În multe cazuri corpul poate să se vindece pe sine, dacă îi oferim șansa. Pentru a înțelege mai bine aceasta luați-vă timp să citiți primele capitole. Veți fi încântați pentru că veți începe să înțelegeți sănătatea precum și cauza bolilor dumneavoastră.

2. **Ce se urmărește prin sugestii sau tratamente naturale?** Sfaturile despre modul de viață natural, pe care

le prezentăm aici, vor ajuta cu siguranță – și încă mult – dacă înțelegeți că ele acționează ca ajutoare ale corpului în activitatea lui minunată de a restaura echilibrul pierdut.

Dar sugestiile și tratamentele naturale nu trebuie să înlocuiască diagnosticul și tratamentul medical convențional. Fiecare pacient este un univers, cu probleme organice și psihice proprii, care merită evaluarea și atenția unui medic. Discutați cu el despre eventuala opțiune pentru tratamente mai puțin convenționale. Nu porniți fără acordul său.

Un alt obiectiv este acela de a pune la dispoziție pentru cercetători un raport amplu de tratamente folosite de medicina tradițională și clinicile naturiste.

3. **Ce reprezintă simptomele bolilor?** Simptomele care deranjează sunt o avizare a corpului că ceva nu merge bine. TREBUIE ÎNDEPĂRTATĂ CAUZA BOLII. A combate doar simptomele, nu este calea de vindecare chiar dacă, de multe ori, ar trebui să le eliminăm sau să le alinăm, pentru ca bolnavul să se simtă mai bine. Consultați totdeauna un medic pentru ca el să investigheze cauza.

4. **Pe ce se bazează recomandările noastre?** Când menționăm plante, băi, diete sau orice alt tip de tratament neconvențional, ne bazăm pe experiența clinicilor naturiste, profesioniști de sănătate în terapii naturale și practicanți cu experiență. Ne bazăm, de asemenea, pe înțelepciunea populară. Subliniem indicațiile cele mai mult probate.

Când menționăm dozele, trebuie să clarificăm faptul că de multe ori ne bazăm pe indicații tradiționale. Fiecare caz trebuie să fie considerat unic și orice medic știe că indicațiile și dozele pot varia de la pacient la pacient. De aceea nu este posibil a stabili conduite generalizate. Prezentăm tratamente naturale, în principal cu scopul de a le pune la dispoziție pentru cercetare. Organizația Mondială a Sănătății recomandă cercetarea medicinii tradiționale cu scopul de a crește posibilitățile terapeutice, deoarece imensul potențial al acestor terapii este inegalabil, iar sistemele oficiale de sănătate sunt incapabile de a satisface pe deplin nevoile sănătății publice.

5. **Care este rolul cadrului medical?** Cum fiecare caz are propriile configurații, cu siguranță problema sa de sănătate are caracteristici proprii a căror soluționare va putea cere îndrumare specială. De aceea, recomandăm (în special în cazurile mai dificile) să consultați un medic care va stabili diagnosticul și conduita.

Sănătatea și vindecarea prin mijloace naturiste

Ce înseamnă pentru voi „vindecare prin mijloace naturale”? Mulți consideră *vindecarea naturistă* ca un simplu moft, un val, care în modul în care apare, trebuie să treacă. Alții cred că este vorba de o nouă filozofie de viață sau o reînviere a teoriilor antice despre sănătate și boală și ignoră orice utilitate practică. Alții asociază acest subiect cu folclorul și misticismul.

Denumirea mai obișnuită este „medicină alternativă” care exprimă probabil opinia majorității, fiind vorba de o terapie bazată pe resurse naturale ca: plante, băi, cataplasme etc., care poate fi utilă în anumite situații, constituind o *alternativă* la medicina oficială.

Medicina ecologică

Cu câtva timp în urmă *ecologia* era subiectul unei lumi excentrice. A apăra pădurile, a proteja animalele, a condamna industriile poluatoare, a condamna insecticidele, era atitudinea grupurilor „antiprogresiste și alarmiste” care susțineau idei considerate „utopice”.

Astăzi *ecologia* este subiect de actualitate cu includere obligatorie în lista oricărui proiect sau negociere care are legătură cu mediul ambiant.

Credem că aceeași istorie se repetă în cazul vindecării naturale. Corpul uman este cel mai extraordinar ecosistem al planetei, strâns legat cu celelalte ecosisteme ale naturii. Amenințările care pun în pericol planeta, poluând-o, distrugând-o și destabilizând-o există de asemenea și în legătură cu corpul nostru. Bolile care ne incomodează, suportate de multe ori ca inevitabile, sunt strigătul de ajutor al ecosistemului din corpul nostru violat de stilul de viață modern. Prin urmare, în înțelegerea *curei naturale*, boala este rezultatul violării legilor naturale și apare începând de la pierderea stabilității pe care numai armonia cu mediul ambiant o poate asigura. De aceea, numim „medicină ecologică” acest sistem de abordare a sănătății umane.

Medicina și legile naturii

A corecta alimentația, a practica exerciții fizice, a abandona viciile, a adopta atitudinea mentală corectă, sunt câteva din principalele măsuri de restabilire a sănătății. Folosirea plantelor, cataplasmelor, băilor, etc. constituie resurse terapeutice mai puțin agresive decât cele convenționale care pot, în multe situații, să ajute foarte, foarte mult.

Medicina modernă care include cele mai bune invenții tehnologice, oferă sănătății umane posibilități mari. Razele laser, ultrasunetul, microchirurgia, ingineria genetică și nenumărate alte resurse cu eficiență multiplicată prin informatică au revoluționat diagnosticarea și terapia.

Toate acestea sunt de o valoare inegalabilă - prelungesc viața, ușurează suferința și orientează conduita terapeutică. Totuși, *cel mai vital* dintre toate conceptele de sănătate și boală, este *interacțiunea noastră cu natura* și faptul că nu suntem un produs de laborator, este de multe ori uitat. În unele situații medicina, care caută să restaureze energia vitală prin mijloace naturale, este taxată ca elementară și inofensivă. Orgoliul științific determină pe mulți să nu ia în considerare excelența legilor naturii, de a căror înțelegere depinde reîntâlnirea omului cu starea de bine.

Credem că medicina naturală este medicina viitorului. Curând va fi inevitabil a admite că sănătatea omului, din ce în ce mai asediată de procese degenerative, va reacționa favorabil doar cu schimbări drastice în stilul de viață, un atac la adevăratele cauze ale bolilor.

Moda – „Natural”

Ca o îndrumare pentru aceste schimbări, astăzi a devenit la modă „viața naturală”, „alimentația naturală”. Se vorbește mult de „naturism”. Apar nenumărate lansări cu sublinierea „natural” pe etichetă.

Există produse naturale autentice, sănătoase, dar există un număr mult mai mare de produse care, profitând de modă, folosesc acest nume pentru a stimula vânzările. Nu există o preocupare adecvată pentru calitate. Trebuie să fii atent la multele falsuri care circulă pe piață.

În ce privește medicina naturală există, de asemenea, multe tendințe, unele din ele puțin recomandabile. Mijloacele naturale de vindecare sunt atât de vechi ca și omul. Cei care doar acum descoperă importanța lor le numesc „noutate”. Foarte des le confundă cu un bagaj de idei în care nimic nu se identifică cu principiile originale și înțelepte.

Tratamentul natural cere abnegație și o schimbare de obiceiuri, lucruri pe care nu toți sunt dispuși să le facă. Rezultatul poate întârzia să apară și sacrificiul inițial, care uneori nu aduce rezultatul dorit, face ca unii să renunțe înainte de vreme. Din acest motiv apar unele „scurtături" pentru a evita „calvarul" schimbării obiceiului.

Câteva exemple:

1. Ficatul tău nu mai funcționează? Ia compus natural „A" (cel mai natural, pe bază de plante, ca anghinarea). Apoi poți mânca ce dorești, fără teamă.
2. La revedere arsuri la stomac, cu praf digestiv (natural) …….
3. Slăbire naturală fără regim, cu compusul de slăbire „N" …..... Acestea sunt exemple de atacuri publicitare grosolane. Există totuși și falsificări mai elaborate.

Un exemplu în acest sens sunt regimurile „naturale" asociate unor medicamente, care poartă numele de „herbs", dar care ascund în formula lor droguri periculoase din clasa anfetaminelor și benzodiazepinelor.

Folosirea de vitamine și minerale „antioxidante", pentru a evita formarea de radicali liberi este prevăzută de nutriția ortomoleculară și poate fi foarte utilă. Dar uneori se exagerează cu aceasta în detrimentul dezintoxicării și cultivării obiceiurilor sănătoase. Se creează o „vitaminomanie", dăunătoare prin faptul că duce la uitarea adevăraților factori de sănătate.

Clinicile de slăbire (cunoscute și ca „*Spa*") pot adopta sisteme adecvate de tratamente. Dar acestea greșesc frecvent pentru că folosesc mijloace și metode extrem de scumpe, accesibile la puține persoane și reduc obiectivul doar la simplul proces de slăbire. Ele pierd din vedere obiectivul de sănătate global care cere schimbări profunde ale stilului de viață.

Principii de bază pentru vindecare

Vorbim acum de principiile bune de vindecare.

Este regretabil să constatăm că multe persoane sunt înrobite medicamentelor. Se simt din ce în ce mai bolnave. Este indiscutabil faptul că multe resurse terapeutice și diagnostice alopate în legătură cu programul tehnico-științific oferă beneficii sănătății umane. Ceea ce naturiștii cercetează este folosirea și abuzul de medicamente, neatenția cu care sunt tratate problemele vitale ca alimentația, stilul de viață și legătura lui cu sănătatea.

După cum am observat, naturistul crede că sănătatea este rezultatul armoniei cu mediul ambiant. Boala este consecința violării legilor naturii. Vindecarea în multe cazuri poate fi obținută prin mijloace naturale, ca o reacție spontană a organismului, dacă se cultivă obiceiuri sănătoase și se abandonează obiceiurile dăunătoare. Prin urmare sănătatea este în mod fundamental o chestiune de obiceiuri.

Acesta este cel mai important pas în direcția vindecării, conform principiilor naturismului: a cultiva obiceiuri sănătoase

- a se alimenta corect, a practica exerciții fizice, a abandona viciile, a dormi suficient, a cultiva calmitate mentală.

Corpul se vindecă el însuși

Când există boală, aceasta trebuie abordată. Vindecarea trebuie să constituie o fază de tranziție către o viață sănătoasă. Organismul slăbit trebuie să-și regăsească echilibrul. Boala nu este nimic mai mult decât un aviz din partea corpului că există factori de dezechilibru în acțiune.

Natura ne-a dotat cu un sistem eficient de apărare. Organismul este capabil de a se autovindeca. Efortul naturismului este concentrat în sensul de a elibera calea forțelor de autovindecare din corpul nostru.

Cum se face? Există două pârghii de bază:

1. Creșterea rezistenței organismului.
2. Diminuarea puterii de agresivitate a agentului atacator.

Pentru a crește rezistența organismului se apelează la o dezintoxicare supravegheată. *Dezintoxicare* – cuvânt cheie.

În capitolul următor vom vorbi mai pe larg despre această temă interesantă: cum dezintoxicăm organismul.

Dar există situații în care inamicul, sau agentul atacator, ca celula malignă sau microbul infecțios, prezintă mai mare „putere de foc", decât un organism al cărui sistem de apărare este slăbit. În cazuri ca acestea folosirea de mijloace medicale convenționale cum ar fi chirurgia sau antibioticoterapia printre altele, sunt indispensabile.

De ce suntem bolnavi?

Nu este lucrarea întâmplării, nici capriciul destinului. Boala este „disciplina" pe care natura ofensată o impune „delicventului". Ne referim la încălcarea legilor naturii care garantează menținerea echilibrului universal. Aceste legi sunt cele de care depinde stabilitatea macro și microcosmosului, păstrând ordinea, prevenind haosul și perpetuând viața. Stilul nostru de viață este în multe aspecte o sfidare evidentă a legilor naturale, care guvernează funcționarea mașinăriei noastre biologice. De aceea, îl condamnăm ca principal vinovat pentru problemele noastre de sănătate.

Probleme de sănătate moștenite și dobândite

Un proverb antic spune că noi suntem arhitecții destinului nostru. De asemenea, suntem în mare parte „creatorii" bolilor noastre. Este adevărat că moștenirea determină, până la un anumit punct, caracteristicile noastre psihofizice. Moștenim constituție „slabă" sau „puternică". Putem fi, de exemplu, în mod ereditar predispuși la diabet zaharat. Unii au aparatul digestiv mai vulnerabil în timp ce alții au aparatul respirator mai sensibil. Fiecare are „punctul său slab" în corp și în personalitate. Ceea ce dorim să evidențiem totuși este că tendințele moștenite pentru boală nu ar trebui să se manifeste dacă am fi, într-o oarecare măsură, precauți. De asemenea, majoritatea problemelor noastre de sănătate nu prezintă ca și cauză principală moștenirea ereditară, ci este consecința disfuncțiilor *dobândite*. Să se însumeze atunci, pe lista cauzelor oricărei boli, „tendințele" pe care le-am moștenit de la strămoșii noștri cu agresivitățile modului nostru de viață. Totuși când evităm al doilea factor (agresivitățile stilului de viață) tendințele ereditare vor putea să fie menținute adormite și niciodată nu se vor manifesta.

Exemple practice:

Există câteva cazuri de obezitate în familia Popescu, iar copilul acesteia la doar șapte ani a început deja să fie „dolofan". Este posibil să existe predispoziție ereditară și constituțională pentru obezitate. Este, de asemenea, foarte probabil ca obiceiul alimentar al familiei, transmis din generație în generație, să conțină factori dietetici vinovați. Moștenim nu doar un ansamblu de gene, ci și un ansamblu de obiceiuri.

Părinții lui Antonio sunt diabetici. Alte rude, de asemenea, au boala. Medicii deja l-au avizat că el este un candidat. Dar Antonio se îngrijește foarte mult de alimentația sa și practică zilnic exerciții fizice moderate. Probabil că niciodată nu va fi diabetic. Chiar dacă boala se manifestă, va putea fi de o formă ușoară.

sunt uitate. O dietă bazată pe cantități mari de zahăr, fripturi, aluaturi rafinate, cărnuri, băuturi etc., practicată astăzi în mod frecvent, prezintă multiple pericole pentru sănătate. Nutriționiștii acuză excesul de sare, zahăr, grăsime, proteină animală și deficiența de fibre și anumite oligoelemente pentru îngrijorătoarea rată de incidență a bolilor degenerative, ca ateroscleroza și cancerul.

Cu toate acestea, nu doar în excese și deficiențe constă pericolul. Subiectul alimentației este mult mai complex. Există greșeli critice în obiceiul alimentar, care pot viza calitatea și cantitatea, trecând la armonie (combinarea și proporția alimentelor) și adecvare (adecvarea dietei la individ, activitatea sa, clima unde trăiește etc.).

În general, oamenii nu știu să mănânce. Confundă actul de a mânca cu simplul act de „plăcere". Obișnuiesc să ia în considerare doar partea gastronomică. Este clar că trebuie a mânca cu plăcere,

Alimentația greșită – cauză activă de boală

Alimentația greșită figurează ca una din cele mai puternice cauze de boală, în particular pentru bolile cronice și degenerative, cele mai ucigătoare. Dieta inadecvată este recunoscută ca factor de scădere a capacității imunitare. Atât excesele cât și deficiențele nutriționale pot duce la scăderea rezistenței. Se vorbește mult de nutriție, ca factor de scădere a sistemului imunitar, în timp ce excesele și abuzurile

dar mai ales trebuie a lua în considerare implicațiile nutriționale și fizice ale alimentului. Când știu că un aliment anumit îmi face rău, atitudinea înțeleaptă ar fi să-l evit sau să-l înlocuiesc cu altul inofensiv. Dar de multe ori nu se acționează astfel. Insistăm în a mânca „alimentul-bombă" fără a gândi la consecințe. Și aceasta nu se aplică doar la un aliment, ci la un ansamblu de alimente, inserate într-un context foarte personal, care este obiceiul alimentar.

Cu toate acestea regretăm că un mare număr de persoane din toate categoriile comit o adevărată sinucidere prin alimentație, fără ca să ia învățătură din aceasta. Deja am auzit vorbindu-se un anume aspect, deja am citit ceva cu privire la aceasta, dar ideile par contradictorii. Mai mult decât atât medicii, care ar trebui să clarifice acest subiect, nu vorbesc aproape nimic despre relația dintre dietă și sănătate. Mass-media lansează un concept spectaculos de dietă în care predomină în mod evident interesul comercial. Majoritatea alimentelor care se găsesc în comerț sunt acolo din motive pur comerciale. Nici nu ne gândim la cantitatea periculoasă de substanțe dăunătoare sănătății pe care o ingerăm în fiecare zi. Când suntem bolnavi niciodată nu facem responsabilă mâncarea, care poate, în multe cazuri, reprezintă marea parte de vină.

De aceea dorim să atragem atenția cititorilor la marile riscuri cu care este înconjurată dieta lor. Se obișnuiește să se spună: „Gusturile nu se discută". Știm că gustul persoanelor de astăzi este pervertit și că ceea ce numesc ei „dietă normală" este în realitate o dietă foarte ofensivă.

Este puțin jenant a intra în chestiunile care țin de circumscrise la viața privată a individului. „Eu sunt cel care-mi aleg mâncarea" – este modul simplu cu care mulți pun punct discuției despre acest subiect. Nu este ușor a convinge pe cineva să-și schimbe obiceiul alimentar format în zeci de ani, influențat de capricii personale, dictat de tradiția culturală și familiară.

„Călcăm pe ouă", fiindcă gustul este punctul hipersensibil în comportamentul uman. Dar nu dorim să ne asumăm rolul de „distrugători ai plăcerilor". Cerem doar permisiunea cititorului pentru a-l avertiza că:

Mâncarea ta poate chiar să obțină reputația de inocență. Alimentația ta ca un tot, care cuprinde un ansamblu de obiceiuri dietetice (masticație, folosire de sare, sosuri, condimente puternice, a mânca între mese, atracție pentru prăjeli, mâncăruri sărate și dulciuri, sărbători și reuniuni sociale, mâncare și băutură etc.) poate nu prezintă o oarecare amenințare importantă, dar cu siguranță toate problemele tale de sănătate care afectează productivitatea și starea ta de spirit au mai mult sau mai puțin legătură cu dieta ta. Chiar dacă tu te consideri un „om de fier", pentru care nimic nu face rău, să știi că acțiunea unei mâncări rele este înșelătoare ca și țigara. Oprește-te și gândește-te la aceasta cât mai devreme. Și ia o atitudine pentru binele celui mai prețios patrimoniu – sănătatea ta.

Alimente false

După cum am văzut, multe „alimente" au ajuns la piață din motive exclusiv comerciale. Mai rău chiar, pot fi extrem de

nocive pentru sănătate. A le numi alimente este o greșeală. Preferăm să le numim pseudoalimente sau alimente false.

Când s-au inventat morile metalice s-a născut o nouă eră culinară. Ingredientele super-rafinate dădeau un gust extraordinar și o finețe multor produse alimentare. Gastronomia internațională s-a lăsat cucerită de noutate. În scurt timp au dispărut de pe mese produsele integrale și odată cu ele au dispărut fibrele dietetice.

Dieta fără fibră este dietă ucigătoare. Bolile cele mai frecvente și grave care afectează omul modern, au în general, legătură cu deficiența alimentară de fibră. Când vorbim de prevenirea cancerului, în special cancerul intestinal, nu putem să nu menționăm necesitatea de a ingera suficientă fibră dietetică. Aceasta este valabil și pentru infarctul miocardic, ateroscleroză, diabetul zaharat, hemoroizi, varice, apendicită, constipație, diverticuloză și alte boli, dacă nu grave, comune și incomode.

Alte deficiențe grave

În afară de lipsa de fibră există lipsă de vitamine, minerale și micronutrienți esențiali, care se duc pe „apa sâmbetei". Micronutrienți ca seleniu, zinc, crom etc. sunt în ultimul timp cercetați cu un interes neobișnuit. Cercetătorii îi asociază cu diferite funcții vitale și subliniază că lipsa lor conduce la bolile grave ale civilizației moderne, cum ar fi cancerul, pe lângă accelerarea procesului de îmbătrânire și moarte.

Foarte în vogă sunt studiile despre medicina ortomoleculată, care asociază diferiți micronutrienți, evitând formarea de radicali liberi, prin prevenirea proceselor oxidative. Alimentele rafinate pierd aproape tot conținutul acestor elemente atât de necesare sănătății.

Dieta zilnică a unui brazilian obișnuit din punct de vedere al ingestiei de fibră este extrem de săracă. Micul dejun cu pâine din făină albă, cu unt și cafea cu lapte nu oferă deloc fibră. Prânzul cu fasole și orez, biftec și cartofi prăjiți, uneori cu puțină salată de legume, de obicei nu conține mai mult de 5 g de fibră. Cina este tot la fel de săracă.

Gustările ușoare și băuturile răcoritoare obțin de asemenea nota zero la fibră.

Considerând că mulți nici măcar nu au adoptat un standard regulat de a mânca și alții nu folosesc verdețuri, nici legume, nici fructe cu regularitate, ingestia de fibră de multe ori este mai mică de 5 g/zi. Având în vedere că ultimele recomandări tind să ridice la 25 g sau mai mult cantitatea de fibră care trebuie să fie consumată zilnic, este evident că obiceiurile noastre alimentare lasă mult de dorit. Sunt producătoare de boli grave, precum cancerul!

Sănătatea noastră în mâinile noastre

Suntem victime neputincioase ale unui tir al bolilor. Trebuie să participăm activ la administrarea sănătății noastre. Cum să îmbunătățim calitatea vieții?

„Mulți ani trăiască" se cântă la fiecare aniversare. Știința nu economisește investiții pentru a întâlni noi nume pe lista longevivilor. Prelungirea vieții este un obiectiv demn de eforturi decisive.

Calitatea (și nu doar cantitatea) de viață trebuie să fie marele obiectiv al științelor care se luptă în favoarea sănătății umane. Un batalion de cercetători se dedică timp îndelungat să cerceteze cauzele bolilor și îmbătrânirii. Studiile realizate în laborator și între anumite grupuri de oameni au condus la concluziile următoare:

Actualul stil de viață este în mare parte responsabil pentru deteriorarea calității vieții. Viciile fumatului și alcoolului, folosirea drogurilor, alimentația nepotrivită, viața sedentară, poluarea mediului și stresul sunt mari cauze ale bolilor degenerative, care micșorează dramatic speranța de viață a omului modern.

Cu aceasta este de acord Harvey B. Simon, când spune:

„Pentru cea mai mare parte dintre noi sănătatea va depinde nu de ce suntem, ci de cum trăim. Corpul pe care-l avem la 20 de ani depinde de genele noastre, dar corpul pe care-l avem la 40, 60 sau 80 de ani este corpul care-l merităm, acela care reflectă comportamentul nostru."

Principalele ingrediente ale sănătății

Indiscutabil, bunăstarea noastră este un patrimoniu de o valoare incalculabilă. Mulți recunosc aceasta doar când sunt bolnavi. Își maltratează sănătatea până când o pierd. Doar atunci pun preț pe ea. Uneori este prea târziu.

Să ne imaginăm că cineva a moștenit o mare avere; se consideră bogat și sigur. Lipsindu-i totuși capacitatea de a-și administra bunurile, puțin câte puțin, suferă pierderi patrimoniale. Risipa, jocurile, excesul de datorii, afacerile nereușite etc. îl duc la faliment. Obligat să privească dezastrul, cel ce a fost bogat se adâncește în disperare. Constată că n-a luat în seamă marile ocazii. Recunoaște multe din greșelile sale. Dar, din nefericire, nu are posibilitatea să se reîntoarcă în timp.

Tot la fel se poate întâmpla și cu sănătatea noastră. Suntem în mare parte singurii vinovați pentru bolile noastre. Unii nu știu să se îngrijească bine de corpul lor. Alții neglijează aceste îngrijiri. Știu că sunt în pericol, dar continuă să se autodistrugă. Exemplul în acest sens este obiceiul de a fuma. Astăzi sunt puțini cei care nu știu că fumatul este dăunător sănătății. Dar regretabil, există mulți care ignoră aceasta. Majoritatea fumătorilor chiar dacă știu răul pe care-l aduce țigara organismului, neglijează să-și folosească puterea de voință necesară pentru a alunga viciul.

Există deci două atitudini diferite a persoanelor cu privire la obiceiurile care le afectează sănătatea:

Mulți pur și simplu nu știu că unele obiceiuri pot dăuna sănătății lor. Prin urmare comit greșeli *involuntare*.

Alții, chiar știind că anumite obiceiuri le afectează sănătatea, neglijează să-și unească eforturile pentru a le părăsi. Își distrug în mod *voluntar* sănătatea lor.

De ce suntem bolnavi? De ce F. a murit de cancer și S. de infarct? De ce am răcit, sau de ce vecinul are reumatism? De ce copilul s-a născut cu bronșită? Pentru mulți este dificil a înțelege cauza atâtor boli

care aduc multă suferință ființelor umane. Cu toate marile dezvoltări ale medicinei, spitalele sunt supraaglomerate în multe țări. Boli noi sau boli vechi, dotate cu puteri noi de distrugere, sfidează medicina.

„Este destinul, fatalitatea vieții" – gândesc mulți. A fi bolnav ar fi atunci o simplă întâmplare. În acest caz unii mai norocoși ar scăpa neatinși. Alții ar fi victimele întâmplării.

Există boli moștenite și congenitale. Sunt, de asemenea, multe altele care apar ca rezultat ale accidentelor. Cu toate că multe accidente se pot evita, se întâmplă și neprevăzute. Există probleme de sănătate neașteptate, dificil de controlat și prevenit.

Cu toate acestea, vrem să clarificăm că se pot evita marea majoritate a problemelor de sănătate, pe care le suportăm ca inevitabile. Nu suntem victime neputincioase ale unei trageri la țintă a bolilor. Chiar dacă nu putem reduce la zero posibilitatea de a contacta o boală sau alta, putem reduce în mod considerabil pericolul. Acest lucru este fără îndoială îmbucurător.

Care este atunci cauza bolilor? Cum putem să le evităm? Dacă am studia profund cauzele bolilor, cu ajutorul științei ca medicina, biochimia, genetica și patologia am ajunge la multe concluzii importante, dar am întâlni puține răspunsuri definitive. În căutarea explicațiilor profunde, analitice, sub această viziune am concluziona că cea mai mare parte a bolilor au cauze insuficient cunoscute.

Există totuși cauze de bază pentru boli și de aceea dorim să atragem atenția cititorilor. Toți pot și trebuie să cunoască aceasta și să divulge aceste cunoștințe. Mulți suferă și chiar mor fără să fie necesar, datorită ignorării acestui subiect. Bolile sunt rezultatul încălcării legilor naturii. Rețineți:

Bolile sunt rezultatul încălcării legilor naturii

Dacă suntem bolnavi pentru că obiceiurile noastre de viață contravin legilor naturii, putem învăța două lucruri practice din aceasta:

- Este primordial a cultiva obiceiuri sănătoase.
- Este necesar a abandona obiceiurile nocive.

Atunci sănătatea este și o chestiune de obicei. Suntem bolnavi pentru că nu cultivăm obiceiuri sănătoase. Suntem indisciplinați la mâncare, lucrăm neregulat, nu practicăm exerciții fizice adecvate etc. Unii fumează, alții consumă băuturi alcoolice, alții folosesc droguri etc. Omul maltratează corpul său și când apare boala, în loc de a corecta obiceiurile greșite, recurge la medicamente pentru a alina simptomele. Există cadre medicale responsabile pentru această atitudine greșită, fiindcă în loc de a orienta pacienții lor la adoptarea stilului de viață aducător de sănătate, știu doar să prescrie medicamente pentru a le amorți simptomele. Nu tratează cauzele, doar efectele. Cauza continuă acționând și distrugând în mod viclean sănătatea. Rezultatul este lamentabil: săracul bolnav depinde din ce în ce mai mult de medicamente, care produc noi boli (efecte colaterale) până la capitularea completă a forțelor vitale.

Adevărata medicină acționează diferit. Dacă un pacient reclamă o problemă la stomac sau se plânge de constipație, de exemplu, se studiază obiceiurile care ar putea cauza sau ar agrava problema și se sfătuiește pacientul să le schimbe. A practica exerciții fizice, a schimba obiceiurile alimentare, printre altele, sunt măsuri de prevedere indispensabile. Există situații în care folosirea medicamentelor și alte mijloace mai energice precum chirurgia, constituie mijlocul de a salva o viață sau a soluționa o problemă de sănătate. Totuși, aceste măsuri de prevedere mai agresive și riscante trebuie să fie excepție, nu regulă. Trebuie să fie alternativa. Prima dată trebuie apelat la corectarea obiceiurilor și cum cititorul va afla mai târziu, la dezintoxicarea organismului.

Scopul nostru: Păstrarea sănătății.

Scopul nostru nu este de a îndruma către asigurările de sănătate sau programe de asistență medicală dotate cu cele mai sofisticate mijloace, chiar dacă nu discutăm utilitatea lor. De asemenea, nu sugerăm folosirea de formule speciale sau capsule de vitamine aduse din import. Viața umană merită, fără nici o îndoială, toată tehnologia medicală

Succesiunea procedurilor:

Succesiunea cea mai potrivită pentru aplicarea mijloacelor medicale este următoarea:

- ***Schimbarea obiceiurilor. Părăsirea a tot ce face rău și cultivarea obiceiurilor bune.***
- ***A urma tratament natural corect îndrumat (preventiv și promotor de sănătate), pe bază de dietă, plante, exerciții, cataplasme, băi etc. Este obișnuit să se apeleze la dezintoxicare.***
- ***În caz de necesitate se recurge la mijloace mai energice ale medicinii convenționale, care trebuie să fie indicate de medici specialiști. În majoritatea cazurilor totuși, problema de sănătate nu va depăși etapa a doua.***

Factori de sănătate

Să vedem care sunt factorii care determină condițiile noastre de sănătate. În majoritatea cazurilor persoanele se îmbolnăvesc pentru că nu dau importanța cuvenită acestor factori. Astăzi există suficientă documentație științifică dovedind că adoptarea acestor îngrijiri este perfect capabilă de a îmbunătăți standardul nostru de sănătate. Cultivarea stilului de viață sănătos promovează creșterea rezistenței organismului contra bolilor. De asemenea, ajută la îndepărtarea multor riscuri legate de bolile obișnuite și ucigătoare, ca infarctul miocardic și cancerul. Sunt factori simpli care costă doar ceva efort personal.

- O bună alimentație.
- Atitudine mentală corectă.
- Echilibru între activitățile fizice și mentale.
- Echilibru între muncă, odihnă și timp liber.
- Igiena.
- Abstinența de la vicii.
- Greutatea corporală adecvată.
- Postura corectă.
- Respirația corectă.
- Echilibru psihosocial.

modernă la dispoziția sa. Dar obiectivul nostru aici este de a sublinia îngrijirile cele mai importante și necesare păstrării sănătății, în general neglijate. Aproape toți suntem bolnavi, sau cel puțin favorizăm dezvoltarea bolilor noastre prin nerespectarea acestor principii de bază ale sănătății. De multe ori nu înțelegem unde este greșeala și, în loc de a îndepărta adevăratele cauze, căutăm paliative contra disconfortului fizic, care îndepărtează pentru un timp simptomele, dar nu vindecă. De exemplu, cineva care suferă de arsuri la stomac și disconfort digestiv cauzate de consumul de prăjeli, poate să se mulțumească cu folosirea de antiacizi pentru a combate indispoziția. Dar această măsură nu împiedică ca sănătatea să fie atacată și ca, mai târziu, să apară serioase consecințe. Procedeul corect ar fi schimbarea alimentației. Dar, în alergătura vieții moderne, este mai comod a lua un comprimat cu efect imediat decât a depune eforturile pentru a schimba unele obiceiuri nepotrivite. Nu este ușor a te amesteca în obiceiurile oamenilor. De aceea, mulți medici se acomodează la un tratament pur simptomatic, care prin efectele sale rapide și folosirea practică mulțumește pacienții. Poate în unele cazuri să mulțumească, dar nu rezolvă. Mai recent totuși multe persoane caută alternative mai puțin agresive, mai naturale, care pot soluționa efectiv problemele lor organice.

Atitudine nesănătoasă

Se concluzionează că există o contradicție sau incoerență marcantă în filozofia noastră individuală de sănătate: cu toate că admitem inestimabila valoare a sănătății, nu acordăm importanța cuvenită îngrijirilor indispensabile păstrării ei. Ființa umană este sinucigașă. Ea se autodistruge prin satisfacerea apetitului, prin alergarea pentru câștigarea de bani, prin muncă sau studiu excesiv, în orgii și plăceri senzuale, în divertismente excitante, vicii etc. Indiferența cu privire la îngrijirea corpului este foarte mare. Este o tragedie socială și medicală de proporții devastatoare. De aceea, sănătatea publică traversează o criză fără precedent. Bolile cronico-degenerative, ca cele cardiovasculare, cancerul, sunt astăzi campioane ale mortalității și bolile infecțioase ca holera și disfuncțiile respiratorii reapar ca o nouă amenințare. Bolile inexpresive sau inexistente în trecut ca SIDA au îngrozit lumea. Sănătatea lumii este muribundă. Și vinovat este chiar omul cu relele sale obiceiuri. Nu este timpul de a reflecta serios și a promova schimbări?

Atitudinea noastră în fața acestei realități tragice nu poate fi pasivă. Trebuie să participăm activ la păstrarea sănătății noastre. Concluzia cea mai importantă ce se poate trage din studierea acestei lecții este că sănătatea noastră depinde în principal de atitudinea fermă în sensul de a cultiva un stil de viață sănătos. Merită a investi în bunăstarea noastră. Nu există patrimoniu mai valoros.

Cum să ne alimentăm corect

Mulți se străduiesc să adopte o alimentație corectă, care să le asigure sănătatea. Dar cunoștințele prezentate în cărți, reviste, conferințe și mass media sunt în general insuficiente și greu accesibile. Având în vedere importanta relație care există între sănătate și alimentație acest subiect merită nu doar considerația noastră cea mai bună, ci tot efortul personal, în sensul de a schimba unele obiceiuri care se dovedesc inadecvate. Pentru a depăși dificultățile și voința care se opune schimbărilor necesare, este nevoie de o perseverență demnă de cele mai bune scopuri.

Mâncarea noastră – obiect de exploatare comercială

Cum este alimentația ta? Astăzi majoritatea oamenilor mănâncă fără criteriu, urmărind doar obiceiurile și preferințele.

Piața alimentară este actualmente o ramură de afaceri multimilionare. Pentru a-și lansa ultimele produse companiile apelează la publicitate, care pune în joc creativitatea în sugestii captivante de culori, arome și gusturi. Produsele alimentare care se găsesc de vânzare la supermarket-uri sunt de regulă rezultatul intereselor comerciale și politice. Factorul sănătate și factorul nutriție de obicei cântăresc cel mai puțin în producția și comercializarea alimentelor moderne. Cu frecvență alarmantă se utilizează aditivi chimici nocivi sănătății, care conferă consistență, aromă, culoare și gust artificial. Diferite cercetări au arătat că acești aditivi pot favoriza apariția bolilor care se manifestă sub diverse forme, de la alergii până la cancer. Persoanele care știu puțin sau chiar nimic despre aceste riscuri, continuă să promoveze popularizarea multor alimente false, prin consumul fără restricții al acestora.

Alege în mod inteligent alimentele

Tu trebuie să fii un consumator documentat. Trebuie să te gândești la sănătatea și nutriția ta în momentul cumpărării. Este posibil și de preferat să faci o listă de cumpărături practică, economică și în același timp compatibilă cu o sănătate bună.

Dieta pentru a evita bolile – „Dieta prudentă"

În ultimul timp s-a adăugat conceptului de „dietă echilibrată" cel de „dietă prudentă" sau „dietă de sănătate", cu nenumărate recomandări despre prevenirea bolilor cronice. Aceste boli sunt astăzi foarte comune și ucigătoare. Între ele se numără cancerul și bolile cardiovasculare. Cercetările au demonstrat că alimentația noastră poate favoriza atât dezvoltarea lor, cât și să ajute la evitarea lor. Pentru cine dorește să le evite diferite instituții de sănătate de renume mondial dau recomandări dietetice ca următoarele:

1. Micșorați cantitatea totală de grăsime, colesterol, grăsimi saturate, sare și zahăr.

2. Creșteți proporția de grăsime polinesaturată (grăsime prezentă în vegetale ca măsline, porumb, soia), fibră dietetică și carbohidrat complex (amidon și celuloză din cereale integrale și vegetale în general).

Dieta echilibrată

Ce înseamnă „dieta echilibrată"? Conform nutriționiștilor trebuie acordată atenție la patru principii de bază:

- **Cantitate:** Cantitatea de alimente ingerate trebuie să satisfacă cerințele nutriționale, dar nu trebuie să existe nici exces, nici deficiență, extreme destul de comune.
- **Calitate:** Alimentele folosite trebuie să se încadreze în criteriul corect de varietăți și variații. Dieta insuficient calitativă sau monotonă va fi dificil să satisfacă necesitățile nutriționale, chiar dacă se folosește multă mâncare.
- **Armonia:** Trebuie să existe distribuire armonioasă și proporțională a diferiților nutrienți furnizați prin alimentație. Excesul de grăsime în detrimentul fibrei dietetice sau vitaminelor de exemplu, reprezintă o încălcare foarte frecventă a armoniei nutriționale.
- **Adecvare:** Orientarea nutrițională trebuie să fie adecvată individului și condițiilor în care el trăiește. Trebuie luați în considerare factori ca: sex, vârstă, greutate, biotip, activitate, tipul de personalitate, stare fiziologică, climă etc.

Reguli simple și vitale

Cercetătorii în nutriție știu foarte bine că o bună sănătate depinde în mod direct de o bună alimentație. Reguli cum ar fi cele ce urmează sunt atât simple, cât și vitale:

- Căutați să serviți masa la ore și perioade regulate, biruind obiceiul greșit de a mânca în afara timpului stabilit.
- Masticați bine, mâncați încet, nu beți lichide la masă.
- Pentru a diminua riscul agrotoxicelor și altor substanțe dăunătoare sănătății, curățați de coajă și spălați cu atenție fructele și zarzavaturile. Dacă este posibil obțineți vegetale cultivate în mod organic (fără agrotoxice) sau cultivați în propria grădină.
- Faceți o plimbare relaxantă după masă. Luând aceasta în serios, veți constata că rezultatele sunt compensatoare.
- Faceți masa de seară cât mai ușoară, compusă de exemplu din fructe, pâine și iaurt sau optați pentru a consuma numai fructe, numai suc sau supă de legume. Cinați cât mai devreme posibil. Nu mâncați aproape de ora de culcare.

Exemplu de meniu natural și sănătos

Meniul prezentat ca exemplu în continuare a fost formulat pentru un adult sănătos:

- **Micul dejun**: Fructe: papaia, mere, piersici, pere, smochine, prune, avocado etc. (alegeți maxim trei tipuri).
  - Cereale: pâine integrală prăjită, porumb verde, fulgi de cereale, budincă de cereale, müsli etc. (alegeți unul din aceste preparate).
  - Lactate: lapte, iaurt, caș dulce, brânză dulce proaspătă (alegeți una din ele, nu folosiți zilnic, folosiți moderat).
  - Complemente: pentru a unge pe pâine, puțină brânză dulce sau caș; sau una din următoarele creme: cremă de avocado, cremă de alune, miere, dulceață naturală de fructe (nu folosiți zilnic). Vara evitați cremele grase. Obezii nu trebuie să le folosească.
  - Oleaginoase și nuci: migdale, semințe de floarea soarelui, castane, alune, nuci etc.
  - **Variații ale micului dejun**: Recomandăm pentru bunăstarea digestivă înlocuirea de câteva ori pe săptămână a micului dejun cu un fruct ca mango, ananas, pepene roșu sau struguri. Preferați fructul anotimpului, fără a combina cu alt aliment sau a completa cu îndulcitori. Altă posibilitate este de a bea suc natural de fructe cu pâine prăjită.

- **Prânzul**: Salate: constituie cea mai bună alegere. Folosiți o bună varietate de vegetale: roșii, ardei, castraveți, morcov ras, măsline, verdețuri etc. Se poate prepara o salată mixtă cu conopidă, bame, păstăi, sfeclă etc. (fierte).
  - Cereale: orz integral, macaroane integrale, porumb verde, mămăligă, pâine (una din variante).
  - Legume: morcov, dovlecel, sfeclă, păstăi, conopidă, bame, vinete, spanac etc. (alegeți una din ele în diverse preparate).
  - Leguminoase: fasole, linte, mazăre, soia, năut etc. (una din ele moderat, nu în fiecare zi).
  - Fel de mâncare proteică: ouă (de țară) fierte, tofu (brânză de soia), „carne” de soia etc. (una din ele, nu în fiecare zi).
  - Complemente gastronomice: gluten, diverse mâncăruri scăzute, drob, pateuri vegetale etc.

- **Variație pentru prânz** - este foarte sănătos ca din când în când să înlocuiți acest prânz cu cartofi fierți și câteva legume.
- **Interval între prânz și cină:** Dacă vă este foame, sucuri naturale sau apă de cocos.

  Cina – Poate fi asemănătoare micului dejun sau să se constituie doar dintr-un singur tip de fructe de sezon. Altă opțiune este a lua o supă ușoară de legume cu pâine prăjită. Se poate repeta prânzul dar, folosind mai puțină cantitate și ingrediente „ușoare". Cinați devreme.

Recomandări culinare utile.

- Toată grija este: puțină sare. Persoanele o ingeră în exces imaginându-și că o folosesc în limite „normale". La prepararea unei mâncări scăzute, de exemplu, este important a aminti că alimentele se deshidratează la căldură, mărind concentrația de sare. De aceea, trebuie avut grijă pentru a nu săra mâncarea în special dacă în rețetă există măsline sau altă conservă sărată.
- Alimentele nu trebuie să fie prăjite. Cu puțină dedicație se poate învăța a găti foarte bine fără a folosi prăjeli.
- Pâinea care se vinde de obicei pe piață sau se prepară în casă este necoaptă. Este suficient a desface „miezul" și se observă umiditate în pâine. Foarte rar cineva știe să pregătească pâine coaptă bine, fără urme de umiditate. Pentru aceasta recomandăm pâinea prăjită, întotdeauna mai sănătoasă.
- La salată evitați folosirea oțetului. Preferați lămâia și puțin ulei de măsline. Se pot folosi condimente ca: izmă, usturoi, ceapă, pătrunjel, oregano, ceapă verde, coriandru, busuioc etc. în stare naturală. Evitați condimente și sosuri gata pregătite, industrializate.

Meniuri pentru sănătate

Înainte de a intra în subiectul practic al meniurilor trebuie să amintim trei lucruri de importanță capitală, fără de care cea mai bună planificare a meniului niciodată nu va atinge obiectivul său de a promova sănătatea.

1. Masticați foarte bine și nu mâncați în exces. Cel mai bun aliment rău masticat se transformă într-o „bombă digestivă". De asemenea, nu folosiți alimente sănătoase în cantitate exagerată. Cel mai sigur este a te ridica de la masă cu voința de a mânca încă puțin. Bineînțeles, nu dorim a spune „să te scoli de la masă flămând". Este foarte sănătos a respira profund și lent înainte, în timpul și după masă.
2. Starea sufletească la masă determină în mare parte cum va fi digestia. Alungați preocupările din minte. Evitați a mânca în grabă, supărați, nervoși sau mâniați. Nu tratați subiecte serioase la masă. Este mai bine a nu conversa, dar dacă împrejurarea o cere, vorbiți doar subiecte atrăgătoare. Prânzul sau cina de afaceri este un atentat la digestie.
3. Anumite neglijențe în prepararea alimentului îi pot afecta acțiunile sale terapeutice. Orezul integral este un fel de mâncare în principiu recomandabil. Dar exagerarea în a-l săra, a-l prăji și condimenta, folosind prea mult ulei sau lăsat pe jumătate nefiert îl face nedigerabil. Pâinea, poate în proporție de 90% din cazuri nu este coaptă suficient. Foarte dificil este a găsi pe cineva

care știe să prepare o pâine bine coaptă. De aceea este mai bine a folosi pâine prăjită. Indicație: presează miezul unei felii de pâine. Dacă se lipește, este necoaptă. O pâine bine coaptă nu se lipește, este foarte uscată.

Dificultatea la început de cale

La adoptarea unei alimentații naturale și vegetariene, este posibil a simți o anume oboseală, slăbire sau o stare rea în primele săptămâni de dietă, deoarece este vorba de perioada de adaptare la un regim cu caracteristici nutriționale diferite: mai puține calorii, mai multe fibre, mai puțină sare etc.

Naturiștii motivează că toxinele acumulate în zeci de ani în țesuturi, invadează circulația și înainte să poată fi total evacuate, produc diferite reacții.

Dat fiind acest lucru, să mergem la meniul sănătos compus din băutură matinală, micul dejun, prânz, cină și lichide între mese.

Băutura matinală (înainte de micul dejun)

Trebuie să se creeze obiceiul sănătos de a bea pe nemâncate un lichid care poate fi apa pură, apa cu lămâie, apa cu 3 picături de propolis în soluție etanolică, ceai de plante (poate fi ceai amar pentru cine are probleme digestive, sau ceai de coada calului pentru cine prezintă susceptibilitate la tulburări urinare). Una din cele mai bune băuturi matinale este băutura de Waerland. Folosiți băutura matinală cu cel puțin o jumătate de oră înainte de prima masă, 250-500 ml (dacă este ceai, beți doar 250 ml). Beți lent și cu înghițituri mici.

Cum se prepară băutura de Waerland (adoptată în acest sanatoriu naturist german). La început alegeți una sau mai multe legume (pot varia). De preferință legume fără agrotoxice. De exemplu: cartof, sfeclă roșie, țelină, napi, morcov (cu coajă, spălate însă foarte bine). Fierbeți aceste vegetale crude, seara, timp de 20 de minute în aproximativ 700 ml apă. Se poate folosi un cartof de mărime medie, un morcov și un nap, tocate mărunt. Sau un morcov, o țelină și o sfeclă roșie. Variați după disponibilitate. Separați doar lichidul. Legumele fierte pot fi păstrate la frigider pentru a fi folosite ziua următoare la prânz. Adăugați în lichidul obținut (circa 500 ml) tot seara, una sau două linguri de sămânță de in și una sau două linguri de tărâță de grâu. Lăsați la înmuiat toată noaptea, bine acoperit. Dimineața strecurați și încălziți ușor (de preferință pe baie de aburi) și beți 250 ml din această băutură.

Micul dejun trebuie servit doar după o jumătate de oră de la ingestia acestei băuturi matinale cu următoarele observații: cine lucrează sedentar, cel puțin o dată sau de două ori pe săptămână nu trebuie să ia micul dejun, ci doar băutura matinală (alegeți o zi cu activitate mai puțină) pentru a ajuta să se mențină echilibrul între ingestia, producerea și eliminarea de toxine. Apoi, după câteva ore, simțind foame, mâncați fructe sau beți suc natural. Cine face o muncă cu brațele trebuie să aleagă o zi cu puțină sau nici o activitate și să suspende micul dejun, bând doar băutura matinală.

Opțiuni pentru un mic dejun sănătos

Dieta este fundamentul de susținere a sănătății. Micul dejun este baza acestui fundament. Se spune că trebuie să fie o masă „forte". Sigur trebuie să fie nutritivă. Chiar mai necesar încă este nevoie ca să fie bine asimilată. Sugestiile pe care le dăm în continuare vă vor asigura o masă matinală sănătoasă. După cum sunt și gusturi și obiceiuri diferite, prezentăm diferite opțiuni:

Opțiunea 1. Lapte acru (aproximativ un pahar) cu fructe. Se pot folosi fructe ca mere, pere, piersici, prune, banane etc. (nu combinați mai mult de două sau trei tipuri de fructe). În acest caz nu folosiți pâine. Toți ar trebui să folosească acest mic dejun cel puțin de două ori pe săptămână. Este un mic dejun ideal pentru lucrătorii sedentari și studenții care pot să-l adopte cu regularitate, de două, trei sau patru ori pe săptămână.

Opțiunea 2. Ca și cel anterior cu adăugarea câtorva felii de pâine integrală prăjită. Persoanele cu activitate puțin mai intensă pot adopta cu regularitate acest mic dejun. Dacă activitatea este excepțional de intensă (lucru foarte greu, cu consum mare de energie) trebuie să se adauge și miere.

Opțiunea 3. La fel ca și opțiunea 1, la care se adaugă pâine prăjită, câteva migdale, nuci, castane comestibile, semințe de floarea soarelui, caju. Acest tip de mic dejun este indicat pentru persoanele cu activitate cu brațele sau cei ce vor să se îngrașe. Este, de asemenea, preferabil în perioada de iarnă, datorită conținutului de grăsime și calorii.

Opțiunea 4. Fructe cu pâine prăjită (sau pâine integrală) fără lapte acru. Cum consumul frecvent și excesiv de lactate este contraindicat, datorită acțiunii mucogenice (produce mucus) este bine a varia micul dejun, adoptându-se această opțiune simplă de câteva ori pe săptămână. Iarna se pot adăuga câteva oleaginoase. Chiar și în anotimpurile calde se pot folosi 7-8 migdale pentru efectul de complementar nutritiv. Persoanele active și muncitorii cu brațele pot adăuga miere pură.

Opțiunea 5. Ca și cea anterioară cu adăugarea de puțin caș sau brânză proaspătă care poate fi întinsă pe pâine. Cum cașul este, de asemenea, un derivat lactat și prin urmare mucogenic această opțiune trebuie să înlocuiască cele de la nr. 1 și 3 (laptele acru) și să nu fie folosită mai mult de două sau trei ori pe săptămână. Se poate folosi o mai mare cantitate de caș în climele reci. Nu recomandăm a combina miere sau oleaginoase cu caș. Este acceptabil totuși a adăuga sporadic câteva nuci sau migdale.

Opțiunea 6. Fructe cu budincă de cereale (preparată cu apă sau lapte degresat și fructe proaspete sau uscate). Se poate folosi grâu, ovăz, orz sau orez integral. În situația unui consum ridicat de energie (copii și muncitori cu brațele) se poate adăuga miere. Sporadic se poate bea puțin lapte acru sau se pot folosi câteva migdale. Folosirea complementelor ca miere și migdale va urmări totdeauna

trei factori: 1. Nevoia nutrițională (femei gravide și cele care adaptează, copii și persoane în regim de îngrășare, care au mai multe nevoi nutriționale). 2. Clima (pe timp rece este nevoie de a ingera alimente mai concentrate în calorii cu conținutul mai mare de grăsime, ca oleaginoase, caș, brânză proaspătă etc.). 3. Activitate fizică (cine consumă mai multă energie la lucru și sport va avea nevoie evident de dietă mai energetică).

Opțiunea 7. Aceasta este, în adevăr, un ansamblu de opțiuni care vor diferi în funcție de gustul și creativitatea fiecăruia numai dacă se păstrează regulile de bază ale bunei alimentații. Se pot folosi de exemplu fructe sau suc de fructe. Preferându-se sucul pentru efectul bunei masticații, el trebuie să fie folosit separat. Este cel mai bine să nu fie îndulcit. În ce privește fructele nu folosiți cele acide sau hiperacide împreună cu cereale (portocale, ananas, pepene roșu sau galben, nu combina cu cereale, în acord cu principiul naturist de alimentație). Ca variație gastronomică există nenumărate posibilități care pot fi folosite *sporadic*: plăcinte și dulcețuri naturiste, creme de întins pe pâine, care poate fi cremă de avocado, *Tahine* (pastă de susan). Regula generală pentru această opțiune este ca preparatele mai complicate (ca dulciuri, plăcinte, creme) a căror digestie este, de asemenea, mai laborioasă, nu trebuie să fie folosite prea des. Cum este vorba de un fel de mâncare special și gustos, cădem foarte des în ispita de a ingera în exces, ceea ce cu siguranță va fi dezastruos pentru digestie și pentru cei cu tendințe de îngrășare.

Opțiunea 8. Folosiți numai un tip de fructe sau suc de fructe ori rămâneți doar cu băutura matinală sau apă de cocos. Ajută la păstrarea organismului în condiții optime de funcționare. De exemplu se pot mânca doar prune sau doar portocale sau doar ananas, doar pepene, doar struguri etc. Alegeți o zi în care nivelul de activitate nu ar fi intens. Dacă ați face aceasta într-o zi de lucru intens sau într-o călătorie lungă cu siguranță vă veți simți rău. Frecvența acestei opțiuni va depinde de fiecare situație. În condițiile normale o dată sau de două ori pe săptămână este suficient. Obezii în activitățile sedentare și persoanele foarte intoxicate prin sistemul modern de alimentație, vor putea să-l adopte de mai multe ori.

Opțiuni pentru un prânz sănătos

Prânzul, situat aproximativ la jumătatea ciclului activității zilnice, este partea centrală a fundamentului de susținere a economiei nutriționale a corpului.

Să luăm în considerare câteva opțiuni posibile ale unui prânz sănătos:

Opțiunea 1. Începeți cu salată de vegetale crude. Salata de crudități este foarte sănătoasă. Se poate bea puțin suc de vegetale cum ar fi morcov sau sfeclă (100 ml).

Eventual se poate prepara o salată mixtă (vegetale crude şi fierte) cu frunze tocate mărunt, morcov ras, roşii, conopidă, sfeclă roşie etc. Alături de acestea se pot prepara în diferite feluri cereale integrale ca: orez integral, porumb verde, orz etc. În estul Europei se obişnuieşte a se folosi pâinea ca bază calorică la masa de prânz. Pentru aceasta ar fi sănătos a se folosi pâinea integrală. În Brazilia este obiceiul bine înrădăcinat să se folosească leguminoase ca fasolea. Nu este sănătos, deoarece o mâncare foarte „moale" duce la o masticaţie deficientă. Mai indicată decât fasolea ar fi năutul preparat cât mai scăzut, în salată. Cine nu se dispensează de fasole poate să o folosească sporadic. Poate s-o înlocuiască cu linte şi mazăre. Este mai sănătos a face prânzul alternativ folosind o dată fasole sau linte, ca supă, altă dată mazăre etc. Orezul poate fi consumat împreună cu legume, bine mestecat. Ca garnitură se pot folosi legumele ca păstăi, dovlecei, sfeclă roşie, bame, conopidă, brocoli, spanac, morcov, castraveciori etc. din care se pot prepara diferite feluri de mâncare.

Felul de mâncare proteic folosit mai mult de naturişti este proteina vegetală din soia, de care nu trebuie totuşi să se abuzeze deoarece este vorba de un aliment extrem de acidifiant. Una sau două linguri de două sau trei ori pe săptămână este suficient. Glutenul nu este proteină de bună calitate, dar poate fi folosit sporadic, în cantitate mică cu titlu de complement gastronomic, deoarece este gustos şi ajută la înlocuirea cărnii în ceea ce priveşte gustul (dar nu şi conţinutul nutriţional). Un alt tip de mâncare proteică de bună calitate este oul de găină de ţară, fiert, sau oul de prepeliţă. Nu folosiţi mai mult de trei ouă de găină pe săptămână şi nu mai mult de patru ouă de prepeliţă o dată. Sporadic se poate folosi un complement caloric, ca mâncare scăzută, plăcintă de legume, drob. Exemplu practic pentru prânz:

Aperitiv: salată de muguri de fasole (se pune fasolea la încolţit câteva zile până cresc mugurii de 2-3 cm), cu roşii, ceapă etc. Se adaugă orez integral şi linte. Garnitură: conopidă cu sfeclă roşie. Mâncare proteică: patru ouă de prepeliţă fierte. Complement caloric: plăcintă cu legume.

Opţiunea 2. Salată crudă cu cartofi fierţi şi garnitură cu legume ca brocoli sau păstăi. Este o opţiune de prânz alcalinizantă. Ar fi bine să se folosească cel puţin o dată sau de două ori pe săptămână.

Opţiunea 3. Salate cu pâine integrală. Pe pâinea integrală se pot pune sosuri simple, ca maioneză de morcov sau de vinete. Cine preferă poate folosi brânza dulce sau caş. O mâncare scăzută naturistă poate servi de complement. O garnitură de legume este, de asemenea, binevenită şi poate substitui sporadic prima opţiune.

Opţiunea 4. Supă. Supele, pentru că nu cer masticaţie perfectă, nu sunt mâncăruri ce pot fi considerate sănătoase, dar sunt acceptabile din când în când. Preferaţi-le iarna. Nu folosiţi mult ulei, nici supe industrializate. Folosiţi diferite legume, într-o supă uşoară. Alăturaţi şi pâinea integrală prăjită. Folosiţi sare puţină. Supele sărate sunt dăunătoare.

Opțiuni pentru o cină sănătoasă

Cina este ca partea de sus a fundamentului, cea mai fină și ușoară. Regula de aur pentru o cină sănătoasă este să fie servită cât mai devreme posibil (cu cel puțin 3-4 ore înainte de culcare). Trebuie, de asemenea, să fie masa cea mai ușoară din zi, spre deosebire de obiceiul multora care „omoară foamea de peste zi" la cină. Se obișnuiește să se mănânce târziu, o masă abundentă și greu digerabilă. Somnul este perturbat de procesul digestiv întârziat. Organele de digestie și sistemul metabolic nu se odihnesc, suferind epuizare accentuată. Apar diferite tulburări. Cina târzie produce o stare de indispoziție în dimineața următoare. Acea senzație permanentă de oboseală găsește aici una din principalele cauze. Recomandăm pentru cină o masă asemănătoare celei de la micul dejun, totuși mai ușoară și economică (a se mânca mai puțină cantitate). Cine preferă mâncare sărată seara, trebuie să se limiteze la o supă ușoară de legume cu pâine prăjită sau o salată de legume și cereale, fără leguminoase (fasole) sau mâncăruri grele. Exemplu de cină sănătoasă: salată de fructe (papaia, mere, banane, piersici, pere), puțin lapte acru, semințe de floarea soarelui, nuci și pâine integrală prăjită. Sucul dintr-un tip de fructe la cină este din când în când opțiunea optimă: struguri, portocale, pere, ananas, mere, mango, papaia, prune, pepene galben sau roșu etc.

Între mese

Dacă există foame, se recomandă lichide ca: apa de cocos sau suc de fructe între mese.

Aceasta este opinia comună a multor cercetători în medicina naturistă și a multor nutriționiști simpatizanți ai naturismului. Folosirea unei gustări în timpul zilei ar putea fi necesară în situații excepționale.

În perioada dimineții (intervalul dintre micul dejun și prânz) trebuie să se folosească lichid suficient, adică 500ml-1 l (apă pură).

În perioada de după amiază repetați doza.

La început va fi dificil a trezi sete. În principal cine nu are obiceiul de a bea apă va considera a fi o exagerare. Dar obișnuindu-se corpul, va veni repede dorința, în mod natural. Cu creșterea ingestiei de lichide simultan va exista o îmbunătățire a eliminării toxinelor și a creșterii notabile a senzației de bunăstare generală.

Cum este corpul nostru capabil să se vindece singur

Suntem dotați cu un sistem eficient de protecție contra atacurilor agenților producători de boli. Mulți dintre acești agenți vin „din afară", ca bacterii, viruși, ciuperci, viermi paraziți, protozoare. Alții vin „din interior" ca celulele de metastază la cancer, care seamănă moartea în tot corpul.

Suntem, de asemenea, dotați cu o incomparabilă capacitate de autoreglare. Numai dacă nu creăm obstacole, în boală, corpul nostru va fi în mod frecvent capabil de a acorda resurse pentru a corecta ceea ce a fost afectat și a restabili echilibrul cu cea mai bună eficiență.

Autovindecarea

O mică tăietură la mână ilustrează foarte bine procesul de auto-restaurare a corpului. La întreruperea integrității vaselor, sângele începe să țâșnească cu putere. Substanțele eliberate de celulele afectate pun în mișcare fantasticul angrenaj chimic al coagulării. Imediat hemoragia este oprită de o coajă fină de sânge coagulat. Cu toate că nu notăm nimic special, putem urmări rana cu o lentilă puternică pentru a constata activitatea intensă. Extremitățile tăieturii încep să crească, folosind coaja de sânge ca ajutor. Multe celule conlucrează la aceasta, fiecare cu misiunea bine definită. Globulele albe, mereu de gardă, ucid bacteriile invadatoare. În aceeași proporție în care substanța de coagulare se dizolvă, alte celule, fibroblastele, umplu spațiul cu colagen, un fel de tencuială fibroasă.

Stratul de bază al pielii se extinde peste tăietură, formând o nouă piele în timp ce țesutul fibros se retrage apropiind cele două margini.

După aproximativ una - două săptămâni de la accident rămâne doar o mică cicatrice cu țesutul fibros sub piele.

Greșeli de conduită în boală

Din nefericire greșelile noastre în lupta cu corpul bolnav creează piedici care întârzie vindecarea. De multe ori provocăm complicații care nu sunt necesare. Exemplul în această privință este combaterea oricărei febre sau mici dureri cu analgezice sau antifebrile, fără studierea cauzelor. Febra produce reacții care mobilizează sistemul imunitar, dându-i facilități speciale în combaterea agentului infecțios. Atunci când febra este atacată *fără discernământ*, este un mod de sustragere din mediul natural de restaurare a sănătății.

Folosirea și abuzul de medicamente dăunează reacției spontane a corpului. Medicamentele analgezice și antiinflamatoare pot provoca suprimarea apărării, constatată prin examene și denumită *agranulocitoză*. Antibioticele distrug flora normală a corpului, favorizând probleme ulterioare care, ironic, pot să fie chiar mai serioase decât cea de la început. Dar vor exista situații în care folosirea antibioticelor și a altor medicamente prescrise de către medic, va fi indispensabilă. Pozițiile radicale vor avea întotdeauna urmări neplăcute.

Oridecâteori este posibil trebuie să se apeleze la cura naturală sau cura propriului corp. Mijloacele naturale acționează în sensul de a ajuta corpul să se vindece. Există totuși situații în care mijloacele alopate sunt necesare. Urgențele și infecțiile importante sunt exemple de situații în care se impun intervenții mai energice.

Un sistem sofisticat de apărare

Nu există pe planetă forțe armate atât de sofisticate ca sistemul imunitar. Putem petrece toată viața cercetând tacticile acestei formidabile oștiri și nu vom înțelege tot ceea ce poate face.

Pe lângă sistemul imunitar, există în ingenioasa noastră mașină vie multe alte mecanisme de apărare: pielea, bariera fizică între exterior și corp; aciditatea stomacului, care distruge bacteriile; tusea, care expulzează elementele iritante; flora, care controlează populația de microbi inamici. Acestea sunt doar câteva exemple de instrumente de apărare a organismului.

Unul din exemplele mai interesante ale puternicei dotări a apărării corpului este schema de siguranță ce secondează sistemul nervos central. Suprafața nobilă, construită din țesuturi vitale este protejată de sofisticatul sistem mecanic, chimic și biologic. Meningele este protecția mecanică. Trei straturi membranoase formează sistemul nervos central, între care circulă fluide formând un fel de lichid de vătuire care între alte funcții protejează această parte atât de sensibilă a corpului, amortizând eventualele șocuri. Între meninge se intercalează două camere: *cavitatea subdurală* și *cavitatea subarahnoidană*. Aceasta din urmă comunică cu ventriculii cerebrali și conține lichidul cefalorahidian (LCR). Acest lichid fin și transparent ca apa cristalină, face parte, împreună cu sângele, din ceea ce specialiștii numesc *bariera hematoencefalică*. Una din funcțiile lichidului cefalorahidian este să blocheze trecerea microbilor spre suprafața vitală a sistemului nervos central. Către el se îndreaptă numeroase celulele de apărare, renumitele globule albe, care se aruncă pe neașteptate asupra invadatorilor.

Terenul este totul

Naturiștii se conving din ce în ce mai mult de exactitatea vechiului concept pasteurian că „terenul este totul". Aceasta vrea să spună că microbul nu poate face nimic când organismul este puternic. Dar când permitem acțiunea factorilor care slăbesc apărarea, expunem corpul nostru la invazia furioasă a agenților patogeni – bacterii, viruși, ciuperci, protozoare sau viermi.

Citățm un exemplu: SIDA, în care organismul se slăbește astfel încât se vede compromisă eficiența sistemului propriu de apărare, *sistemul imunitar*, cel mai fascinant dintre toate. Apărarea noastră nu mai reacționează cum trebuie și virusul câștigă repede teren.

În procesul de sănătate și boală este dificil a stabili punctul de început din care corpul nostru începe să piardă bătălia. Dar cu siguranță acest moment critic în care apărarea noastră organică cedează vine în urma insultelor progresive la stabilitatea corpului. Ce semnifică aceste „insulte"? O viață dezordonată, supraîncărcată de obiceiuri distrugătoare de sănătate, între care promiscuitate, alimentație greșită, alcool, tutun, folosirea și abuzul de droguri, tristețea, suferința, stresul.

Boala este atunci *rezultatul* căderii rezistenței și pierderii de stabilitate *provocate* de bombardarea obiceiurilor nocive, adoptate cu intensitate și în timp, nesuportate de organism. Acesta este un concept revoluționar, fiindcă ceea ce de obicei se explică este mai mult sau mai puțin contrar: o boală *provoacă* tulburări funcționale și slăbirea capacității de apărare. Este adevărat că în orice disfuncție, există posibilitatea de a avea loc o pierdere progresivă de energie vitală. Indiscutabil când o boală gravă se instalează ca tribut ce trebuie plătit pentru un timp îndelungat de depărtare de principiile sănătoase de viață, apărarea se va slăbi din ce în ce mai mult, într-un vârtej de distrugere din care uneori nu se scapă.

Ce înseamnă boala?

Medicina ecologică interpretează totuși *boala* ca un rău *dezvoltat* mai mult decât *obținut* sau *contactat* cum se presupune. Să luăm în considerare următoarele aspecte:

1. Condiția *indispensabilă* la apariția bolilor este a trăi asaltând corpul atât în ce privește fizicul, cât și din punct de vedere mintal.
2. În aspect fizic o alimentație de calitate inferioară, perversiunea și abuzurile sexuale, viața sedentară, viciile și drogurile sunt mari dușmani.
3. Aspectul mintal este tot atât de important ca și cel fizic și mereu asociat lui. Profilul psihic al candidatului la scăderea capacității imunitare include invariabil una sau mai multe din următoarele caracteristici: pierderea încrederii în sine (subaprecierea), sentimentul de vinovăție, dorința de a fugi de realitate, euforia bolnăvicioasă urmată de melancolie, carența afectivă, deziluzie, revoltă. Folosirea de substanțe amețitoare expune aceste condiții psihice care, însumate cu alți factori de intoxicație, micșorează capacitatea imunitară până la ultima picătură.

4. Virușii, bacterii și alți agenți infecțioși sunt în adevăratul sens al cuvântului *oportuniști*. Conform naturiștilor, aceștia nu sunt capabili de a dăuna unui organism puternic și sănătos. Ei se folosesc de momentele de slăbire ale organismului pentru a ataca. Se înmulțesc și continuă să strice până ce corpul își adună forțele pentru a-i îndepărta.
5. În timp ce pe de o parte nu se poate subestima capacitatea de apărare a organismului, de asemenea, nu se poate disprețui puterea de foc a agentului infectant. „X"-ul problemei este că acțiunea lui (agentului infectant) este *supraestimată*, în timp ce alți factori de agresiune și imunodepresie menționați aici sunt de multe ori uitați. Există deci două poziții extreme care trebuie evitate:

- Prima și cea mai actuală între *experții* științei medicale convenționale și divulgată de presă (uneori în tonuri senzaționale) constă în mărirea puterii agentului infectant, creând o adevărată „fobie microbiană". În epidemii se promovează campanii preventive. În fața laboratoarelor se caută pe bani grei medicamentul fatal. Nu se vorbește de ce este mai important: *mărirea rezistenței corpului* pentru că aceasta dezvoltă condițiile de a respinge eventualele atacuri.
- O altă extremă, de asemenea plină de riscuri, este de a pune la îndoială puterea de atac a unui organism agresor ca virus sau bacterie. Cunoaștem încă foarte puțin despre limita capacității noastre de apărare. Nu se poate stabili aceasta cu precizie. Fiecare individ prezintă caracteristici imunitare proprii, un organism fiind mai rezistent la un anumit tip de agresiune, decât altul. Cum să garantez că organismul meu este suficient pregătit pentru a înfrunta, de exemplu, arsenalul unui virus? Se citează cazuri senzaționale de apărători ai capacității de rezistență a organismului uman, care, pentru a-și dovedi teza lor au autoinoculat HIV în propriul corp. Numele adevărat pentru această atitudine este *îngâmfare, dacă nu chiar nebunie.*

Combatere pe două fronturi

Medicina naturală modernă orientează combaterea bolilor în două moduri de bază:

1. Căutând micșorarea puterii de atac a agentului atacator sau probabilitățile de contact cu el (fie un organism patogenic sau unul alergic). Aceasta se reușește, printr-o serie de măsuri preventive, multe din ele foarte cunoscute. Trebuie totuși a explica faptul că sub această optică este necesară aplicarea îngrijirilor profilactice convenționale. Totuși exagerarea care se dă unora dintre aceste îngrijiri, *în detrimentul altora*, este ceea ce discutăm aici. În situații de risc nu se discută intervenția prin mijloace nenaturale.

2. Să se caute a se mări capacitatea de apărare a corpului. Mijlocul tradițional de a obține aceasta este prin *dezintoxicare*, care cuprinde abandonarea a tot ceea ce este obicei nociv. În continuare să se cultive obiceiuri bune care merg de la atitudinea mentală liniștită și optimistă, la practicarea regulată și echilibrată a exercițiilor fizice, trecând la alimentația bună și, dacă este necesar, suplimentare nutrițională cu oligoelemente.

În tratamentul bolilor, obiectivul nu este diferit. A crea condiții ideale pentru ca organismul să se întoarcă și să regăsească echilibrul este marea căutare. Aceste „condiții ideale" implică abordarea psihică și organică. Se cere dezintoxicare coordonată în mod adecvat, urmată de programe de suplimentare prin anumite principii nutriționale.

Dacă vom da corpului șansa pe care el o cere, nu ne vom dezamăgi în ce privește rezultatul. Vom vedea cum multe boli de care suferim ca inevitabile, vor dispărea „în mod spontan".

Dezintoxicarea

Dezintoxicarea este cuvântul cel mai folosit de naturiști. Știm că natura este poluată. Râurile, mările, solul, atmosfera, sunt poluate. Organismul uman, de asemenea, este poluat sau „intoxicat" și de aceea trebuie depoluat, dezintoxicat.

Obiceiurile nocive pe care societatea modernă ni le impune contribuie la „poluarea" corpului nostru, la dezechilibrarea funcțiilor organismului, slăbirea apărării și producerea bolilor. Tutunul, alcoolul, drogurile, folosirea abuzivă a medicamentelor, alimentația greșită, nervozitatea timpurilor moderne, tristețea, stresul, obiceiul greșit de culcare la ore târzii, somn insuficient, excesul de muncă, lipsa de odihnă, timp liber nepotrivit – toate acestea adunate și multiplicate diminuează rezistența noastră fizică și ne expune la multe boli. De altfel, bolile cele mai ucigătoare ale secolului, între care cancerul și bolile circulatorii, sunt asociate de cercetătorii medicali, stilului de viață al omului modern.

Lumea noastră este un mare spital. Niciodată bolile degenerative nu au ucis ca în ziua de azi. În secolele trecute, când dieta și modul de viață erau foarte diferite, unele boli cronico-degenerative, care astăzi le încadrăm ca inevitabile, erau rare. Infarctul, care era chiar un obiect de curiozitate medicală, constituie astăzi *cauza mortală* numărul unu în lumea occidentală.

Alimentație intoxicantă

Astăzi oamenii mănâncă mai puțină fibră, mai multă grăsime, multă sare, mult zahăr rafinat, puțin amidon ce provine din vegetale și ingeră o mare cantitate de aditivi chimici și agrotoxici, vehiculați prin alimentele moderne. La începutul secolului XX existau la vânzare câteva sute de produse alimentare. Astăzi găsim pe piață zeci de mii de „alimente", majoritatea aflându-se acolo doar din motive pur comerciale. Dulciuri, băuturi răcoritoare, prăjituri, mici gustări și alte

nenumărate produse numite „alimente" sunt consumate fără restricție, în principal de copii și tineri. Stimulul propagandei este foarte puternic și aproape nimeni nu rezistă gusturilor hipnotizante, culorilor și aromelor noilor produse alimentare. Sumele investite de fabricanții de „alimente" în publicitate nu lasă îndoială cu privire la râurile de bani ce brăzdează sectorul. Prin mass-media persoanele sunt asaltate de informații eronate din punct de vedere nutrițional. Masele sunt dezorientate. Alimentația rea este o problemă gravă, care aduce prejudicii incalculabile, nu doar sănătății noastre, ci de asemenea și economiei țării.

Cum să ne dezintoxicăm?

Printr-o perioadă de „repaus dietetic" în care se practică un regim special, bine orientat, cu obiectivul de a „curăța" întregul organism, ușurând încărcătura pe care alimentația modernă o impune organelor digestive și excretorii. Pentru a ajuta în proces, clinicile naturiste folosesc ceaiuri, băi medicinale și alte metode naturale, pe lângă repausul fizic și mintal.

Toți avem nevoie periodic de dezintoxicare, dacă dorim să recuperăm sau să păstrăm sănătatea.

Poate termenul mai potrivit nu ar fi „dezintoxicare". Organismul nostru suferă în fiecare zi agresiunile impuse nu doar de alimentația inadecvată, ci, de asemenea și de alergarea fără încetare și spaimele trăite zi de zi. Așa cum un automobil are nevoie ca periodic să fie oprit și verificat, pentru a funcționa normal, chiar dacă nu prezintă defecțiuni vizibile, trebuie să ne oprim periodic și să facem o „revizie". În acest fel vom preveni multe „defecte" în funcționarea organelor noastre.

Revizie periodică

Aceasta este medicina preventivă în esență. Naturistul dă sens mai amplu termenului. Este necesar „a dezintoxica preventiv" pe lângă examenele periodice de prevenire pe care nu uităm să le recomandăm.

Exercițiile fizice regulate ajută la menținerea organismului sănătos și la eliminarea impurităților. Odihna periodică și

Există tratamente pentru dezintoxicare cu caracter mai general şi tratamente mai specifice indicate în diferite situaţii.

recreaţia în natură nu trebuie să fie neglijate niciodată. În ce priveşte dezintoxicarea dietetică recomandăm ca din când în când să se dea „odihnă stomacului", făcându-se mese exclusiv de fructe de cea mai bună calitate. Altă manieră simplă de dezintoxicare foarte folosită este cea de a bea doar apă sau suc de fructe până la ora prânzului care în această zi trebuie să fie foarte simplu şi uşor. Există cazuri speciale, care merită consideraţie specială, dar în linii generale nu este nici un mister.

Dezintoxicarea ca terapie

În acest caz este necesar să fie explicate în plus câteva lucruri. Există multe boli şi mulţi bolnavi. Nu este înţelept a da un standard egal pentru toţi. Cu toate că programele de dezintoxicare prezintă diferite aspecte asemănătoare, considerăm ca cel mai bine să recomandăm programe diferite, adaptate la situaţii diferite. De exemplu, o femeie gravidă, una care alăptează, un pacient foarte slăbit, un copil, vor trebui să urmeze o îndrumare specială. Chiar şi în alte situaţii trebuie a se lua în considerare înfăţişarea fizică a pacientului. Obezii vor avea avantajul de a putea uni plăcutul cu utilul, adică a dezintoxica şi a slăbi, pierzând în greutate şi câştigând sănătate. Cine este deja slab nu poate pune în pericol preţioasele lui kilograme. Există alte programe pentru asemenea persoane.

Cu cât putem individualiza tratamentul cu atât mai bine. S-au studiat cu atenție programe adaptate la grupuri de persoane cu anumite caracteristici comune.

Uneori este necesar a consulta un specialist. Conform stării pacientului va fi parcurs programul specific.

Astfel se aplică terapia naturală. Nimeni nu scapă de dezintoxicare. Fără ea remediile naturale, chiar cele mai bine concepute nu vor produce cel mai bun rezultat. Există cazuri în care nu au nici cel mai mic efect. De aceea mulți nu cred în medicina naturistă și diferite cadre medicale o privesc cu necredință. Medicina naturală nu este o sumă de ceaiuri recomandate din timpurile străbunicilor noștri. Cu atât mai puțin nu este o listă de plante indicate de vrăjitori. Medicina naturală este bazată pe legile naturale care coordonează echilibrul universal și se sprijină pe știința bună. La multe lucruri care astăzi sunt populare, care nu au explicație științifică, mâine este posibil să se vină cu explicații care vor satisface exigența *experților* cum de altfel, deja s-a întâmplat cu unele plante, al căror efect vindecător este dovedit de cercetători. Medicina naturală folosește cunoștințele poporului și le selecționează, dar nu se bazează doar pe aceste remedii. În primul rând trebuie „dezintoxicare", *care se obține prin cultivarea bunelor obiceiuri*. A folosi o porție de ceai indicat contra problemelor respiratorii pentru a evita medicamentele din farmacie și a continua fumatul, este inconsecvență egală cu atitudinea medicilor care știu doar să prescrie rețete de medicamente pentru ușurarea simptomelor, dar nu caută să educe pacientul să îndepărteze cauzele bolilor.

Trebuie să se facă o schimbare de viață, de obiceiuri

Acesta este obiectivul major al medicinii naturale. Fie ca persoanele să învețe să evite bolile și în cazul îmbolnăvirii să știe cum să stimuleze apărarea propriului corp în loc să se sprijine pe „cârje" care nu rezolvă problema. Un antiacid care se ia pentru arsuri la stomac poate alunga disconfortul pentru moment. Dar dacă motivul arsurii, cum ar fi consumul de prăjeli, fripturi și grăsimi, continuă să acționeze, niciodată nu va exista vindecare. Boala va fi suprimată pentru un timp pentru ca mai târziu să apară într-o manieră neașteptată și gravă.

După dezintoxicare

Trecut de faza de dezintoxicare, organismul va trebui să fie mai „dezobturat și curat". Atunci da, introducem suplimente nutritive care au în vedere corectarea deficiențelor dietetice anterioare. Când injecția electronică a unui automobil este murdară, chiar dacă se folosește cel mai bun combustibil sau ar fi cel mai puternic motor, randamentul va fi compromis. Curățind și reglând sistemul, performanța va răspunde favorabil. A adăuga proteină, calorii, vitamine sau minerale unui metabolism supraîncărcat, nu este cel mai bun procedeu.

Diete naturale terapeutice

Tratamentul natural este bazat în principal pe alimentație. Pentru a se obține vindecarea oricărei boli trebuie schimbate obiceiurile, în special cele alimentare. Importanța schimbării obiceiurilor pentru sănătate a fost abordată în capitolele anterioare.

Caracteristicile dietelor terapeutice naturale

„Dietele speciale" recomandate de clinicile naturiste urmăresc obiectivul comun de „dezintoxicare" prin stimularea eliminărilor, care se obține prin mijlocul câtorva caracteristici fundamentale:

- Conținut înalt de apă
- Conținut înalt de fibră
- Mai puține calorii (doar în timpul curei de dezintoxicare)
- Mai puțini macronutrienți (grăsimi, proteine animale, zaharuri, în timpul dezintoxicării)
- Puțin sau deloc amidon din produsele rafinate
- Fără zahăr rafinat
- Fără adăugare de grăsime solidă.

Aceasta se obține practic cu următoarea dietă în linii generale:

- Multe fructe, mult suc de fructe și alte lichide
- Multe verdețuri și legume
- Cereale, doar integrale
- Puține produse de origine animală (sporadic puțin iaurt natural, brânză dulce și ouă de țară)
- Puțină miere, dacă nu sunt contraindicații (în obezitate și în diferitele forme de diabet mierea este contraindicată).

Repaus dietetic

„Trebuie a se da odihnă stomacului", obișnuiesc să spună naturiștii. Este neapărat necesar a se da odihnă metabolismului, întregului corp. Organismul este asaltat de relele alimente ingerate, fie la masă, fie între mese. Este necesar deci „a curăța" sistemul digestiv și sângele, a da șansă celulelor pentru a îndepărta „gunoiul" acumulat. Aceasta se reușește în mare parte prin repaus dietetic – program adecvat de alimentație ușoară și dezintoxicantă.

Program adecvat

Aceste diete au fost experimentate cu mare succes în clinicile răspândite în toată lumea. Naturiștii numesc acest tratament *Trofoterapie*.

Programul adecvat de „diete speciale" ia în considerație diferiți factori individuali:

- Momentul fiziologic (gravide, femei ce alăptează etc.)
- Vârsta
- Clima
- Activitatea fizică
- Condiția de sănătate

Naturistul profesionist va lua în considerație fiecare din acești factori.

Programul de „odihnă digestivă"

Se poate totuși adopta „perioada de odihnă" pentru digestie și corp, când nu sunt probleme grave. Este suficient a substitui pentru câteva zile mâncarea cu fructe sau cu băutură alcalinizantă (vezi pg. 30 „Băutura Waerland"). Fructul cel mai indicat în general este mărul. Când există constipație se poate folosi papaia în combinație cu măr în părți egale. Nu folosiți, împreună cu aceste fructe, zahăr nici lapte. La mesele de fructe, folosiți fructe în exclusivitate.

Multe persoane se vor simți mult mai bine cu acest procedeu simplu. Într-o zi de exemplu, în loc de micul dejun sau cină să se folosească doar mere. După nevoie se poate repeta acest procedeu la trei, patru zile până la una sau mai multe luni. Celelalte mese trebuie să fie sănătoase, naturale, conform orientării prezentate în această lucrare.

Cei ce suferă de tulburări digestive vor fi în special satisfăcuți prin acest procedeu.

Cazurile mai dificile totuși vor cere o orientare a unui specialist în domeniu.

Beneficiile și riscurile postului

Se vorbește mult de „cura prin post". Aplicată în mod adecvat, abstinența totală sau parțială de la alimente poate fi benefică. Dar în mod frecvent am constatat că adoptarea unor extreme prezintă un mare risc pentru sănătate.

Postul inoportun poate provoca o tulburare numită *cetoacidoză*

„Postul" terapeutic

Pentru majoritatea persoanelor „postul" terapeutic este benefic, când este adoptat după unele criterii cum ar fi:

1. Nu trebuie să fie timp îndelungat. În majoritatea cazurilor trebuie să se limiteze la anularea uneia sau mai multor mese, care să fie înlocuite cu apă, băutură alcalinizantă, fructe sau sucuri de fructe.
2. Substituirea uneia sau mai multor mese cu băutură alcalinizantă, fructe sau suc de fructe este un tip de post, fiind mai corect numit *semipost*.
3. Persoanele slăbite nu trebuie să adopte niciodată perioadă de post, fără indicație competentă.
4. Nu postiți niciodată fără a bea cel puțin lichide.

A înlocui o masă, ca micul dejun cu apă sau băutură alcalinizată, în exclusivitate, din când în când, s-a demonstrat a fi foarte sănătos, deoarece ajută la „curățirea" sau „deblocarea" metabolismului. Pentru a evita hipoglicemia se vor putea consuma fructe în interval.

metabolică, fiindcă metabolismul, în lipsa carbohidraților din alimentație, trece la degradarea proteinelor și grăsimilor din corp. Acesta este un cadru foarte periculos.

Program de diete lichide

Înlocuiți câteva mese, ca în orientarea anterioară, sporadic, cu fructe zemoase (mandarine, portocale, pepene roșu, pepene galben etc.) sau băutură

alcalinizantă. Dacă există hiperaciditate digestivă, ulcer sau gastrită, trebuie să se evite fructele foarte acide și să se recurgă la băutura antiacidă (vezi pg. 30 băutura Waerland).

Se poate adopta, de asemenea, o zi de sucuri. De exemplu: la ora 7:00 suc de papaia (sau mere). La 10:00 suc de portocale. La 13:00 suc de morcov. La 16:00 suc de mere. La 19:00 suc de portocale. Nu îndulciți.

Dietele lichide, utile în diferite programe de dezintoxicare sunt foarte bune pentru diferite boli renale și pentru persoanele ce suferă de umflături, dar trebuie să se asigure că nu există contraindicații medicale.

Obezii pot obține beneficii din această dietă. Dar să nu se „răzbune", mâncând apoi tot ce doresc, fără măsură.

Pentru obezi regula „în timpul" și „după" regim valorează ca și aurul.

Vindecare prin masticație

A mastica bine este regula de sănătate pentru toți. Dar există situații speciale în care a mastica foarte bine, până ce mâncarea să se transforme în lichid în gură prin dizolvare completă în salivă, este factor de vindecare.

Problemele digestive în general, mai ales problemele de stomac, pot fi vindecate sau ameliorate prin această procedură simplă. Buna masticare este utilă în tratarea oricărei boli deoarece îmbunătățește folosirea alimentelor.

Vindecare prin diminuarea cantității de mâncare

Mâncarea în exces este cauza activă a unei digestii rele. Unii ar putea reduce la jumătate cantitatea de mâncare, dar au viciul de a mânca. Mănâncă la orice oră, alimente cu multe calorii, inadecvate. Și în plus au o masticație defectuoasă.

Acea „greutate digestivă" va dispărea dacă se mănâncă regulat, cu economie și bine masticat. Cu titlu de dezintoxicare, s-ar putea micșora la jumătate cantitatea de mâncare ce se consumă de obicei și să se mestece bine.

Respirația profundă și digestia

Pentru o digestie bună este necesar a respira corect. Majoritatea persoanelor duc o viață stresată și nu pricep că respiră puțin, oxigenând insuficient organismul. Respirația profundă înainte, în timpul mesei și după masă este foarte benefică pentru digestie. Pe lângă ușurarea sistemului nervos, îmbunătățește randamentul metabolic.

Liniștea în timpul mesei

Deja înainte de masă trebuie îndepărtate preocupările din minte. Muzică suavă, ambient liniștit, sunt factori ai bunei digestii. Timpul cel mai nepotrivit pentru a discuta subiecte ce provoacă tensiune este ora de masă, exact când unii obișnuiesc să discute afacerile sau să asculte știrile.

Apa înainte de masă, nu după

Apa trebuie să se bea cu circa o jumătate de oră înainte de masă sau la două ore după. Băută în timpul mesei,

apa diluează sucurile digestive. A bea apă cu o jumătate de oră înainte de masă favorizează digestia.

După masă, o plimbare pe jos. Nu se doarme!

O plimbare pe jos după masă este foarte benefică, favorizând în multe situații vindecarea tulburărilor organice. Mersul pe jos să fie plăcut, în loc liniștit, nu foarte lung, nici epuizant. În timpul acestei plimbări trebuie să se respire profund și regulat, înlăturând preocupările din minte. Vara, când soarele este puternic, plimbarea trebuie evitată.

O siestă lungă (a dormi după prânz) nu este recomandabil. Un timp scurt de relaxare, de câteva minute, poate fi totuși benefic.

Dieta crudivoră

Unele mese de alimente exclusiv crude, ca fructe, semințe încolțite, semințe de floarea soarelui, migdale, nuci, lapte acru, fulgi de ovăz și salate, sunt în multe cazuri foarte benefice. Regimurile de dezintoxicare, cum deja am explicat, sunt alcătuite din diverse mese de fructe crude. A face câteva zile (chiar săptămâni) o cură crudivoră înseamnă un adevărat balsam pentru multe organe slăbite, deoarece constituie unul din mijloacele cele mai rapide și eficiente de alcalinizare a tumorilor și dezintoxicare. Recomandăm totuși indicație și supraveghere profesională. În condiții normale trebuie folosită o bună cantitate de alimente crude, dar bine igienizate, datorită riscului de contaminare.

DELICIURI
NATURALE
◆ Testate și aprobate
◆ Rețete ideale pentru obezi

Orez integral

Ingrediente și preparare

Mulți afirmă că nu le place orezul integral. În realitate, acest lucru este adevărat pentru că nu știu să-l pregătească corect.

Prăjiți puțin, fără ulei, o cană de orez integral cu grăunți de usturoi tocați mărunt.

Adăugați o lingură de ulei și două cești de apă fierbinte. Fierbeți la foc mic. Când constatați că este fiert suficient adăugați sare. Când apa a „secat", stingeți focul și înfășurați cratița într-un prosop, pentru cel puțin două ore. Dacă doriți puteți adăuga, atunci când puneți orezul la prăjit, morcov, porumb crud, ardei, ceapă, tocate mărunt. În final puteți adăuga frunze de pătrunjel.

Rețeta este pentru două persoane.

Pâine integrală de casă

Ingrediente

1 kg făină de grâu albă, 250 g făină de grâu integral, 2 căni și jumătate de apă călduță, 2 linguri de ulei, 1 lingură de lecitină de soia, 1 lingură de sare de mare și un cub de drojdie de bere.

Mod de preparare

Amestecați bine toate ingredientele până se formează o masă omogenă. Frământați bine. Lăsați coca să crească într-un vas acoperit cu un prosop. Împărțiți în pâinișoare mai mici. Lăsați să crească din nou. Coaceți timp de 10 - 15 minute la foc mare, apoi lăsați focul mai mic. Coaceți la foc mic până când pâinile se rumenesc bine.

Observație: Este mai bine să consumăm pâinea după 24 de ore de la coacere. Pâinea prăjită este mai sănătoasă. După dorință se pot adăuga 3 linguri de semințe de susan sau un polonic mic de semințe de in.

Iaurt de casă cu fructe

Mod de preparare

Modul în care se prepară iaurtul natural este explicat mai jos. Se zdrobesc fructe, alese după preferință, amestecate cu miere. Pot fi: căpșuni, prune uscate sau proaspete, piersici din compot sau banane (pentru banane și prune nu se adaugă miere) și amestecați-le bine cu iaurt. Dacă preferați, puteți să-l bateți mai bine în blender, împreună cu fructele și mierea. Pentru a mări cantitatea, puteți adăuga fulgi de ovăz, fulgi de porumb sau alte produse de cereale.

Pentru o preparare mai gustoasă, cum ar fi în timpul verii, se poate pune în congelator pentru un timp. Nu exagerați însă.

Iaurt natural de casă

Fierbeți un litru de lapte sau preparați-l din lapte praf, încălzindu-l până la aproximativ 42°C (potrivit de cald). La această temperatură adăugați 2 linguri de iaurt natural. Acoperiți vasul și înfășurați-l într-un prosop. După 6-8 ore iaurtul este gata.

Gluten

Mod de preparare

Amestecați 1 kg de făină de grâu și 3 cești de apă până obțineți o masă solidă. Puneți într-o cratiță mare și acoperiți masa obținută cu apă, apoi lăsați în repaus timp de o noapte. Spălați coca pentru a extrage amidonul din ea. Cum procedați: frământați bine coca sub robinetul de apă deschis sau schimbați mereu apa.

Continuați operația până când coca, care devine din ce în ce mai lipicioasă, elastică, eliberează cât mai puțină de substanță albă. Mențineți coca bine unită în timpul spălării. Puneți glutenul obținut pe un tocător pentru a se scurge bine de apă. Dați-i formă de cilindru, apoi tăiați bucăți.

Pâinișoare cu susan

Mod de preparare

Amestecați 5 cești de făină albă, o jumătate de ceașcă de tărâță de grâu, o jumătate de ceașcă de semințe de in sau susan și o lingură de sare. După ce amestecați ingredientele uscate, fierbeți o jumătate de ceașcă de ulei cu o ceașcă de apă. Dacă doriți puteți adăuga o jumătate de lingură de drojdie de bere (uscată sau proaspătă).

Amestecați totul, frământând bine. Adăugați apă rece peste ingrediente, suficientă pentru a forma o cocă. Lăsați să se odihnească 20 de minute apoi coaceți, modelând coca în diferite forme.

Supă de zarzavat

Ingrediente și preparare

Puneți într-un litru și jumătate de apă ce clocotește următoarele ingrediente:

O ceașcă plină de cartofi (tăiați), o jumătate de ceașcă de dovlecel (tăiat cuburi), o jumătate de ceașcă de morcov (ras), 2 linguri de sos de soia (soia fiartă bine și mixată), o jumătate de cană de boabe de porumb crud, o treime de cană de țelină sau praz, o ceapă medie (tăiată mărunt), o roșie decojită, o treime de cană de orez integral fiert pe jumătate, pătrunjel verde, ceapă verde tocată, sare și ulei după gust.

Lăsați să fiarbă până când vegetalele sunt suficient de moi.

Se poate servi cu bucăți de pâine prăjită (crutoane).

Salate combinate

A

B

C

Ingrediente și preparare

Există multe opțiuni posibile pentru a obține salate combinate, care pot fi definite ca și combinații vegetale crude sau fierte, în diferite aranjamente. Platourile colorate, bine ornate, stimulează apetitul și favorizează secreția sucului digestiv, fiind bune atât pentru gust, dar mai ales pentru digestie. Prezentăm aici patru sugestii de salate combinate.

A și B observăm model gastronomic de gust rafinat. C și D sunt în special bogate în proteine prin prezența ouălor de prepeliță și a năutului.

A. Boabe de grâu: lăsați să se înmoaie timp de o noapte.

Fierbeți-le în oala cu presiune. Strecurați. Serviți-le reci în salată, împreună cu roșii micuțe, măsline verzi și negre, ceapă, palmier (poate fi înlocuit cu ciuperci fierte sau bucăți de tofu), diferite frunze (cum ar fi andive tocate), conopidă, frunze de mentă, alte verdețuri condimente, sare și ulei.

B. Cartofi și morcovi (bine fierți), ceapă, roșii, păstăi de fasole, măsline, sparanghel, verdețuri (ceapă verde, mărar, pătrunjel). Amestecați cu maioneză de morcov, sare și ulei.

C. Ouă de prepeliță, salată verde, roșii mici, măsline negre, ceapă, varză de Bruxelles, condimente verzi (ceapă verde, pătrunjel, mărar etc.), sare și ulei.

D. Năut fiert și roșii, puțin usturoi, măsline negre, verdețuri, sare și ulei.

Salată Tabouli

Ingrediente

Turnați apă fierbinte peste tărâțe de grâu, în așa fel încât apa să le acopere și să fie cu un deget deasupra lor. Adăugați sare, ulei de măsline și diferite condimente cu roșii, ceapă, ardei, mentă, țelină, palmier, ceapă verde, castravete, toate bine tocate. Potriviți după gust. Pentru a înmulți compoziția se poate adăuga morcov rondele, conopidă crudă tocată și salată verde. Este o salată foarte bogată în fibră, vitamine și minerale.

Salată de muguri

Ingrediente și preparare

Poate fi considerată cea mai sănătoasă salată. De asemenea este foarte gustoasă.

Puneți fasole uscată la înmuiat (sau soia). Schimbați des apa, timp de 2-3 zile. Lăsați să crească muguri cam de 3-4 cm. Când considerați că au crescut suficient tăiați-i, spălați-i bine apoi amestecați-i cu suc de lămâie, sare și ulei de măsline. Dacă vreți să măriți cantitatea de salată, adăugați boabe de porumb fierte, ciuperci fierte tocate mărunt, castraveți tocați, ceapă crudă tăiată rondele, sfeclă roșie cuburi etc. Aranjamentul poate varia. Mugurii de soia, congelați, preparați simplu cu suc de lămâie, ulei și sare sunt foarte gustoși și sănătoși. Dacă cineva preferă, poate opări mugurii înainte de a-i pune în salată. În acest caz scurgeți apa fierbinte și clătiți bine mugurii înainte de a-i condimenta.

Salată de avocado

Ingrediente

Un fruct de avocado, roşii, măsline negre, castravete, ceapă, usturoi, bine mărunţite, condimente după gust.

Mod de preparare

Pentru iarnă sau pentru îmbogăţirea calorică a dietei, avocado poate fi folosit la mesele sărate ca salată. Tăiaţi în felii un avocado mare, bine copt şi adăugaţi celelalte ingrediente.

Supă de ovăz

Ingrediente şi preparare

Foarte hrănitoare, gustoasă şi sănătoasă.

Fierbeţi o cană rasă de ovăz în 4 căni de apă. Tăiaţi mărunt o mână de creson; adăugaţi usturoi tocat, pătrunjel, ceapă verde şi sare. În final puneţi ulei. Dacă doriţi să înmulţiţi compoziţia adăugaţi: un morcov tocat, 3 linguri de boabe de porumb, păstăi tocate.

Supă de spanac

Ingrediente și preparare

Bateți în blender o jumătate de kg de spanac bine spălat, cu puțină apă. Strecurați. Amestecați acest sos cu un litru și jumătate de apă clocotită. Adăugați 2 cartofi tocați, un morcov tăiat rondele, verdeață (pătrunjel, ceapă verde), 1 ceapă tocată, 4 grăunți de usturoi, ulei și sare după gust. Fierbeți până când vegetalele s-au înmuiat bine. Îngroșați cu 2 linguri de maioneză de soia dizolvată cu puțin lapte de soia.

Lapte de soia (extras de soia)

Mod de preparare

Alegeți și spălați 3 căni pline de boabe de soia. Lăsați-le într-un litru și jumătate de apă care fierbe, timp de două minute. Strecurați. Frecați boabele sub jetul de apă, ca să îndepărtați cojile. Puneți la înmuiat în apa deja separată, dar nu la foc. Lăsați amestecul 2-3 ore. Mixați la blender, adăugând câte puțin de fiecare dată, pentru a se mărunți bine, împreună cu apa. Strecurați cu un tifon de bumbac. Lichidul care se obține astfel reprezintă extractul (laptele) de soia. Mutați-l de câteva ori dintr-un vas în altul pentru a înlătura mirosul neplăcut. Fierbeți apoi la foc mare și dați la o parte spuma de deasupra (care se adună ca și la laptele de vacă). Fierbeți timp de 20-30 de minute, amestecând permanent cu o lingură de lemn. Dacă se adaugă o linguriță de sare de mare, va avea un gust deosebit. După ce se răcește, se poate folosi.

Maioneze

Morcov

Bateți în blender 3 morcovi fierți, de mărime potrivită, un cartof fiert, un grăunte de usturoi, sucul de la o lămâie, 5 linguri de ulei de măsline, 2 linguri de ulei de floarea soarelui, 3 linguri de apă și sare, după gust.

Se poate servi cu legume și plăcinte sărate.

Vânăta (ideal pentru cei care au colesterolul ridicat)

Nimeni nu-și dă seama că este vânătă, numai dacă veți dezvălui secretul. Este o maioneză gustoasă și sănătoasă.

Curățați de coajă o vânătă medie. Tăiați cubulețe și lăsați la scurs timp de o jumătate de oră. Spălați cu multă apă, stoarceți bine până când se îndepărtează toată zeama închisă la culoare. Fierbeți apoi 5 minute și strecurați. După ce se răcește, bateți în blender cu un grăunte de usturoi, sucul de la o lămâie, 2 linguri de ulei de floarea soarelui, 5 linguri de ulei de măsline și puțină sare.

Observație: secretul, pentru ca maioneza să fie albă, este să spălați și să stoarceți foarte bine vânăta.

Brânză de soia (Tofu)

Lăsați la înmuiat 4 căni de boabe de soia, timp de o noapte. Dați prin mașina de tocat sau în blender, până devine o pastă.

Strecurați lichidul printr-un tifon. Stoarceți pentru a obține cât mai mult lichid. Puneți „laptele" astfel obținut la foc până se fierbe, amestecând ca să nu se prindă. Lăsați apoi să se răcească (să devină călduț).

Adăugați sucul de la două lămâi. Amestecați continuu pentru a nu se coagula înainte de a fi uniform amestecat. Lăsați-l să se odihnească într-un vas. Puneți-l într-o strecurătoare circulară, pentru a lua acea formă. Eliminați lichidul scurs, puneți pe o farfurie și lăsați la frigider într-un bol cu apă, care trebuie să fie schimbată zilnic. Când serviți, adăugați sare.

Plăcintă la cuptor

- *o jumătate de cană de făină integrală de grâu*
- *o jumătate de cană de făină albă de grâu*
- *2 linguri de ulei*
- *o lingură de lecitină de soia (sau un ou)*
- *o jumătate de cub de drojdie de bere*
- *3 linguri de lapte de soia*
- *sare, după gust*

Amestecați bine toate ingredientele și întindeți foaia obținută cu un sucitor. Alegeți umplutura, după preferință ca: ciuperci, ceapă, roșii, usturoi, măsline, ceapă verde, ardei etc. În loc de ciuperci puteți pune morcov sau brânză. Faceți plăcințele, așezați-le într-o tavă unsă cu puțin ulei și puneți la copt la foc potrivit.

Chifteluțe de orez

Ingrediente

3 căni de orez integral fiert, o lingură de lecitină de soia (sau un ou), o ceapă mijlocie tocată, o roșie mare tocată, o ceașcă de verdeață tocată (mărar, pătrunjel, ceapă verde etc.), o cană de tărâță de grâu, 4 linguri de ulei și sare după gust.

Preparare

Se pune orezul la fiert până se umflă, apoi se stinge focul, se toarnă peste el apă fierbinte, se acoperă și se lasă să se umfle. Se strecoară, se amestecă toate ingredientele până se obține o pastă. Faceți chifteluțe și așezați-le în forma unsă (sau, preferabil, tapetată cu hârtie de copt). Coaceți aporoximativ o jumătate de oră.

Pentru obezi acest preparat este mult mai indicat, comparativ cu chifteluțele prăjite, având cel puțin de patru ori mai puține calorii.

Clătite de spanac

Compoziția

Amestecați o cană de făină de grâu, 2 grăunți de usturoi, o jumătate de ceapă, o lingură de ulei, o jumătate de kg de frunze de spanac (bine spălate), o cană de apă și sare. Bateți în blender. Adăugați o jumătate de lingură de lecitină de soia. Turnați compoziția într-o tigaie de teflon pe care ați uns-o și ați șters-o cu un șervețel. Coaceți la foc potrivit, deasupra pe aragaz.

Căliți ceapa și usturoiul, fără ulei, adăugând doar câte puțină apă. Adăugați roșia tocată, apoi palmier sau ciuperci tocate. Puteți pune și măsline tocate. Verdeața și măslinele se pun după ce ați stins focul. Rulați clătitele, punând în mijloc umplutura obținută.

Pizza cu palmier sau ciuperci

Aluatul

Amestecați 500 g de făină de grâu cu 100 g tărâță de grâu, o ceașcă de ulei, o jumătate de cub de drojdie, apă cât este nevoie ca să iasă o cocă potrivită și sare, după gust. Lăsați coca la o parte pentru a crește. Întindeți cu sucitorul astfel încât foaia să fie de aproximativ 1 cm grosime, apoi înțepați cu furculița din loc în loc pentru a evita formarea de umflături. Puneți la cuptor în formă unsă sau cu hârtie de copt până când este aproape coaptă. Luați tava afară din cuptor și puneți sosul, puneți din nou în cuptor și coaceți până este gata.

Sosul

Turnați bulion de roșii (mai gros) deasupra aluatului semicopt. Așezați deasupra palmier tăiat rondele (sau ciuperci fierte și tocate). Stropiți cu ulei și presărați verdeață sau alte condimente (oregano, mentă, busuioc etc.). Dacă doriți o compoziție mai bogată adăugați un sos din roșii, ceapă și ardei tocat.

Plăcintă cu palmier sau ciuperci

Aluatul

Amestecați bine 1 ceașcă de amidon de porumb cu 3 cești de făină de grâu, 2 linguri de tărâță de grâu, 1 ceașcă de apă călduță, ¾ ceașcă de ulei, o jumătate de cub de drojdie și puțină sare. Amestecați cu o furculiță, nu cu mâna. Lăsați să crească până când se dublează cantitatea.

Umplutura

Trebuie să fie consistentă pentru a nu curge, astfel că trebuie să predomine palmier sau ciuperci sau brânză (tofu) condimentată. Puneți o foaie din aluat într-o tavă unsă sau cu hârtie de copt, puneți umplutură și continuați până terminați. Deasupra va fi aluat. Lipiți bine marginile.

Salată de fructe

Ingrediente

- *3 kiwi*
- *3 prune*
- *3 piersici*
- *3 nectarine*
- *2 mere*
- *1 maracuja*
- *10 căpșuni*
- *1 papaia mare (sau un pepene galben)*
- *10 caise tăiate în 4*
- *stevia (o plantă dulce, de la care se folosesc frunzele)*

Preparare

Se taie papaia (sau pepenele galben) în jumătate (se pot tăia marginile în zig-zag). După ce se îndepărtează semințele, va rămâne ca un coșuleț. Faceți un suc din maracuja și stevie (pot fi înlocuite cu portocale și puțină miere) și puneți caisele tocate în suc.

Amestecați celelalte fructe tăiate în cuburi mici și umpleți papaia (sau pepenele). Păstrați în frigider până la servire.

Decorați cu kiwi și alte fructe.

Mere cipsuri

Ingrediente

- *4 mere mari, decojite și tăiate pe jumătate*
- *½ de cană de stafide*
- *¾ ceașcă de făină de grâu*
- *½ ceașcă de zahăr brun*

Ingrediente pentru aluat

- *1½ cești fulgi de ovăz*
- *½ ceașcă de zahăr brun*
- *½ ceașcă de nuci măcinate*
- *½ ceașcă de apă*
- *sare*

Mod de preparare

Amestecați toate ingredientele de la umplutură, puneți într-un vas și păstrați de o parte. Faceți aluatul cu celelalte ingrediente. Puneți umplutura peste aluat și coaceți în cuptor până când nucile se întăresc și merele devin transparente.

Serviți cu fructe proaspete.

Coroniță festivă

Ingrediente

2 căni și jumătate de făină albă, o cană de germeni de grâu, o jumătate de cană de tărâță, 4 linguri de lapte de soia praf, 50 g drojdie, 2 căni miere, 6 linguri de ulei, 2 linguri de lecitină de soia.

Arome

Radeți coaja de la o lămâie, adăugați ulei de portocală sau esență de portocală, vanilie și apă călduță.

Ingrediente pentru umplutură

O cană de miere, o cană de smochine uscate, o cană de prune, fără sâmbure, o cană de stafide, ½ cană de caise, ½ cană de pere uscate, ½ cană banane uscate.

Prepararea umpluturii

Amestecați toate ingredientele într-un robot de bucătărie sau tocați de mână. Amestecați cu miere.

Pregătirea aluatului

Dizolvați drojdia cu apă caldă, o cană de făină și 3 linguri de miere. Puneți deoparte și lăsați să crească. Amestecați ingredientele și adăugați drojdia. Adăugați apă caldă și frământați bine. Întindeți și tăiați în trei fâșii de 12/40 cm. Împărțiți umplutura în trei, puneți în centrul fiecărei fâșii și rulați pe lungime. Împletiți cele trei fâșii, apoi uniți capetele pentru a forma o coroniță. Așezați într-o tavă adâncă și lăsați să crească. Puneți la copt și lăsați în cuptor până se rumenește bine. Cu o pensulă, ungeți cu miere partea de deasupra, apoi stropiți cu nucă de cocos. Puteți orna cu fructe din dulceață.

Plăcintă de banane

Ingrediente și mod de preparare

Amestecați bine 3 căni de germeni de grâu cu 4 linguri de ulei. Puneți un strat în tavă. Tăiați o banană coaptă bine (în felii longitudinale) și puneți deasupra. Acoperiți cu altă parte de aluat. Bateți în blender o cană de lapte de soia și 1 lingură de amidon de porumb, pentru a unge aluatul. Nu este necesar să adăugați zahăr sau miere, deoarece banana este suficient de dulce.

Plăcintă de mere

Aluatul

Amestecați trei căni de făină de grâu cu ½ cană de ulei, o cană de zahăr brun și apă, până obțineți o cocă potrivită. Lăsați să se odihnească aproximativ ½ de oră. Întindeți foaia foarte fin, asemenea unei coli de hârtie.

Umplutura

Tăiați 7 mere potrivite ca mărime în bucăți mici și amestecați cu ½ cană de făină, 5 linguri de ulei și 7 linguri de nucă măcinată. Lăsați în repaus 15 minute. Umpleți apoi foaia de aluat, formând rulouri și puneți la copt.

Müsli

Ingrediente și preparare

Fierbeți 800 g piersici bine coapte, decojite, într-un litru de apă cu puțină miere. Lăsați să se răcească. Tăiați în bucățele diferite fructe ca banane, ananas, mere și struguri. Într-un alt vas tăiați și amestecați alune, caju, semințe de floarea soarelui, fulgi de ovăz fini, stafide, caise uscate și nuci. Amestecați fructele, piersicile fierte și celelalte ingrediente. Adăugați lapte acru (aproape un pahar). Dacă doriți, adăugați miere. Amestecați bine. Este un preparat delicios, foarte hrănitor, conceput de renumitul medic elvețian Benner. Este ideal pentru micul dejun al unui muncitor care lucrează cu brațele, sau pentru atleți. Este mai gustos când îl servim rece în timpul verii.

Biscuiți de ovăz

Ingrediente

2 căni de fulgi de ovăz, 2 căni de făină de grâu, 4 linguri de susan prăjit, o lingură de lecitină, o jumătate de pahar de ulei, 2 linguri de lapte de soia (sau apă) și o jumătate de cană de zahăr brun.

Mod de preparare

Amestecați toate ingredientele. Dacă doriți, adăugați stafide și nuci tăiate mărunt. Puneți compoziția într-o tavă unsă sau pe hârtie de copt și întindeți-o cu o lopățică. Împărțiți-o în pătrățele și coaceți la cuptor până se rumenește.

Plăcintă „coroniță” cu mere

Ingrediente

- *6-8 mere tăiate în feliuțe fine*
- *o ceașcă de miere*
- *1 ½ cești de făină de grâu*
- *½ ceașcă de germeni de grâu*
- *o lingură de lecitină*
- *2 linguri de ulei*
- *2 linguri de lapte de soia, praf*
- *30g drojdie*
- *apă călduță*
- *coajă rasă de lămâie sau portocală*

Mod de preparare

Fierbeți merele cu miere și amestecați bine până devin ca o gelatină. Cu celelalte ingrediente faceți un aluat moale. Întindeți pe o planșetă și împărțiți foaia în trei, fără a separa părțile, doar delimitându-le „din ochi”. Pe partea din mijloc așezați umplutura (merele) iar părțile laterale franjurați-le, tăind fâșii transversale de aproximativ 2 cm fiecare. Îndoiți fâșiile acoperind cu ele umplutura. Lăsați să crească, apoi coaceți la cuptor la foc mediu.

Înainte de a scoate din tavă ungeți cu miere.

Prăjitură de mere

Aluatul

7 căni de tărâță de pâine integrală (dați prin robot sau în blender pâine integrală, fără să adăugați apă). Ungeți o formă cu ulei și presărați această tărâță.

Puneți umplutura. Presărați restul de tărâță deasupra. Bateți 1 ou cu o cană de apă în blender și turnați acest lichid peste compoziție, folosindu-vă de o lingură pentru a împrăștia egal. Puneți la cuptor la temperatură ridicată. Este gata când se formează deasupra o crustă maronie.

Umplutura

Decojiți și radeți 7 mere medii. Amestecați cu 3-6 linguri de miere sau zahăr brun, 1 lingură de ulei, 3 linguri de făină de grâu, sucul de la ½ lămâie, 3 linguri de castane de caju mărunțite sau nuci. Dacă doriți puteți adăuga și 4 linguri de stafide.

Tartă cu piersici

Foaia

Amestecați 3,5 cești de fulgi de porumb bine mărunțiți cu 2,5 cești de pâine integrală rasă, 2 linguri de făină de grâu, 5 linguri de ulei, 2 linguri de tofu (sau brânză de vaci) și o lingură de miere. Amestecați bine. Puneți într-o formă de tartă un strat (jumătate de compoziție). Adăugați umplutura, apoi întindeți cealaltă parte, deasupra.

Umplutura

Amestecați 3,5 cești de piersici tocate cu 2 linguri de griș, 2 linguri de zahăr sau 3 linguri de miere, 1 lingură de ulei și 2 linguri de nucă măcinată, alune sau castane.

Cunoștințe practice despre dezintoxicare

Majoritatea pacienților se dau înapoi de la ideea dezintoxicării cu sucuri, fructe etc. Nu o să slăbesc? Este ceea ce întreabă în mod frecvent. O oarecare senzație de slăbire este inevitabilă, fiindcă organismul, care lucrează din greu, suferind multă epuizare datorită mâncărurilor nepotrivite și de multe ori în cantitate excesivă, acum are o perioadă de ușurare. Majoritatea pacienților se adaptează bine după câteva zile. Senzația de bunăstare și ușurare care se instalează după câteva săptămâni de dietă sănătoasă (uneori pot fi necesare chiar luni) este recompensa.

Rezultate îmbucurătoare

Foarte semnificativ este numărul bolnavilor care, luând în serios un program de dezintoxicare bine orientat, au recâștigat plăcerea vieții.

Există multe rapoarte de rezultate îmbucurătoare. Se amintesc cazuri de persoane artritice, cu articulațiile umflate sau întărite, suportând o durere teribilă și folosind calmante și antiinflamatorii puternice (cu efecte colaterale) care recâștigă mobilitatea și mare ușurare după dezintoxicare, putând reduce și în unele cazuri chiar suprima, folosirea acelor medicamente. Bolnavii cu suferințe de ulcer, colită sau dispepsie biliară au recuperat parțial sau complet, buna digestie. Bolnavii de suferințe renale, cu calculi sau infecții recâștigă confortul de care se bucurau înainte de îmbolnăvire. Pacienții cu tulburări respiratorii ca astm și bronșită revin la o viață normală sau aproape normală fără crize. Disfuncțiile alergice, problemele de piele, tulburările circulatorii, hipertensiunea arterială, tulburările nervoase, insomnia, bolile autoimune și altele, răspund în mod îmbucurător la dezintoxicare.

Recunoaștem că lipsesc explicațiile științifice despre mecanismul acțiunii unor tratamente. *Experții* spun că este vorba de o „metodă empirică" și „puțin concludentă".

Ce să facem atunci? Cercetări. Totuşi ceea ce considerăm mai important este marele număr de bolnavi care au obţinut o nouă motivaţie pentru a trăi, vindecându-se sau cel puţin îmbunătăţind starea de sănătate în mod considerabil prin simpla terapie a dezintoxicării.

Adaptarea programului la fiecare caz

Este necesară adaptarea programului la fiecare caz. Fiecare pacient are particularităţile sale. În mod logic programul va fi diferit pentru copii, bătrâni, gravide sau pacienţi foarte slăbiţi. Locuitorii marilor oraşe, care nu-şi pot permite un repaus total pentru tratament, de asemenea, nu vor trebui să se supună unui regim foarte riguros. Acelaşi lucru se poate spune şi în cazul atleţilor şi muncitorilor cu braţele.

Cum numărul de variaţii este infinit, nu este posibil a discuta câtuşi de puţin despre ele aici. Ar deveni prea mare această lucrare. Intră atunci în scenă orientarea călăuzită de un cadru medical specializat în terapii naturale.

Dezintoxicarea conform modelelor european şi american

Clinicile naturiste europene îşi bazează dietoterapia pe principiul folosirii zarzavaturilor, rădăcinilor şi seminţelor sub formă de sucuri şi decocturi, promovează extraordinara reacţie alcalină şi eliminarea toxinelor, capabile de a garanta rezultate chiar mai bune ca aplicarea excesivă a unui regim de sucuri de fructe şi fructe crude. Aceasta coincide până la un punct cu teoriile orientale pentru o dietă de dezintoxicare, în care echilibrul alimentar între *yin şi yang* cere predominant folosirea rădăcinilor şi cerealelor.

Clinicile naturiste în America Centrală şi de Sud îşi bazează dezintoxicarea pe fructele tropicale, argumentând că clima caldă de la tropice solicită acest tip de dietă. Sunt obişnuite „cura de fructe" în care intră: portocala, lămâia, ananasul, strugurii, pepenele roşu, pepenele galben, banana etc.

Opinia noastră este că asocierea atentă a ambelor metode aduce rezultate mai bune decât folosirea exclusivă a uneia din ele. Evident că unele ajustări vor trebui făcute în funcţie de climă şi de individ. În practică se pot observa rezultate surprinzătoare. Pacientul se va simţi mai bine, se va evita lipsa poftei de mâncare şi se va asigura o mai rapidă recuperare cu folosirea de cereale, zarzavaturi şi fructe într-un program elaborat cu atenţie.

Program model de dezintoxicare

Următoarele diete sunt adoptate în clinicile naturiste, pentru un timp limitat, cu bune rezultate practice. Totuși, nu este recomandată schimbarea radicală a alimentației, fără îndrumare profesională.

1. Să se alterneze o zi de dietă în care să predomine supele alcaline de legume și altă zi în care să predomine fructele. Sunt zile în care intră asociate ambele elemente. Dar există situații în care, prin imposibilitatea sau dificultatea de a adopta un program de lungă durată, se sugerează un program de fructe și sucuri mai scurt sau chiar mai simplu, prin înlocuirea câtorva mese.
2. Numim „băutură alcalinizantă" băutura mixtă din semințe și legume, cum o explicăm mai jos, foarte folosită în „eliminarea reziduurilor metabolismului" și „alcalinizarea umorilor".
3. Pentru cine nu suportă aceste regimuri, se recomandă unele mai puțin riguroase.
4. Subliniem că nu se poate adopta același program pentru toate persoanele. Fiecare caz are particularitățile lui, care trebuie analizate cu atenție. Această lucrare prezintă linii călăuzitoare urmate în clinicile naturiste.

Semipost de sucuri

Se poate începe de la o zi, putându-se extinde până la 5 zile sau mai mult, după caz. Un terapeut experimentat va trebui să definească durata și intensitatea acestui program. Să se alterneze în acest program o zi cu dietă de sucuri de legume și alta cu sucuri de fructe și legume.

Oridecâteori este posibil ar trebui să se prefere vegetale fără agrotoxice.

Dietă de sucuri sau fructe

- Ora 7:00 (la sculare): 250 ml băutură alcalinizantă. (Vezi modul de preparare, pg. 126).

- Din trei în trei ore, începând de la ora 8:00: suc proaspăt de fructe (se va prepara și se va bea imediat). Varietatea de fructe sau zarzavaturi va fi stabilită în funcție de fiecare situație. Mărul este foarte indicat. În loc de suc, se poate consuma fructul ca atare. Cantitatea este liberă. Folosiți suficient pentru a vă simți satisfăcuți. Alte fructe care pot participa la programul de dezintoxicare: struguri, căpșuni, pere, ananas, pepene roșu, pepene galben, papaia, mandarine, portocale și kiwi. Banana prezintă densitate calorică mare, prin urmare se va folosi numai în faza de tranziție. Altă opțiune sănătoasă poate fi apa de cocos, diuretică și bogată în săruri minerale.

- Cel mai bine este să nu amestecați fructele. Ideal este să mâncați un singur tip odată. Dar fructul poate fi altul la fiecare masă, pentru a evita monotonia. La ultima masă, dacă vă este foarte foame, tăiați câteva fructe, amestecați cu sămânță de floarea soarelui și mâncați împreună cu câteva bucăți de pâine integrală prăjită. Mâncați mai întâi fructele, apoi pâinea.

Altă opțiune poate fi o supă ușoară de legume cu pâine integrală prăjită. Beți mai întâi supa, apoi mâncați pâinea, mestecând bine.

- Sucuri de zarzavaturi, ca morcov sau sfeclă sunt de asemenea binevenite în cadrul programului. Stoarceți la centrifugă și preferați zarzavaturi fără agrotoxice.
- Să ne amintim că dezintoxicarea cu un regim mai riguros este incompatibilă cu activitățile fizice sau mentale. Se recomandă repaus relativ și internarea într-o clinică specializată. Tratamentul trebuie să se facă sub supraveghere profesională. Dietele de dezintoxicare sunt aplicate pentru un timp limitat.

Tranziția către dieta normală

Această tranziție trebuie să fie progresivă. La micul dejun să se bea câteva zile doar un pahar cu lapte bătut sau iaurt natural. Cine preferă poate adăuga câteva fructe tăiate, ca: banană, măr, papaia. Prânzul trebuie să se constituie din salate cu cartofi fierți sau dovlecei fierți, pasați și câteva legume.

Pentru puțini se vor introduce alimente mai tari, din dieta de sănătate (meniuri pentru sănătate) cum am explicat în capitolele 4 și 5.

Clismele

Folosirea excesivă a clismelor (spălături intestinale) este contraindicată, deoarece slăbește musculatura intestinală și poate afecta sensibil flora. Dar folosirea rațională a acestei metode aduce beneficii inegalabile sănătății, deoarece ajută la „curățirea" intestinelor care sunt marile „bulevarde" ale nutriției corpului.

Aplicarea clismelor se face numai cu permisiune medicală. Când există constipație se dezvoltă colonii de bacterii nocive vieții. În faza de tranziție spre o dietă sănătoasă, spălarea intestinală ajută la expulzarea resturilor toxice și la restaurarea florei.

Cum se aplică: Se recomandă să se facă o clismă, timp de una până la trei săptămâni, seara, cu o jumătate de litru de apă călduță (fiartă în prealabil). În continuare, pentru curățirea totală a intestinului să

se mai facă o clismă cu un litru de apă caldă.

În etapa următoare, mici clisme de jumătate de litru de apă la temperatura camerei (preferabil fiartă anterior și răcită) dimineața sau seara, de două – trei ori pe săptămână, și oridecâteori este necesar. O clismă mică cu apă rece ajută la stimularea sistemului muscular al intestinului și ajută mișcărilor peristalice. Când este aplicată mereu, la aceeași oră (cum ar fi dimineața), ajută la crearea obiceiului regulat de evacuare. Nu trebuie să se suspende brusc clismele, ci să se reducă frecvența lor și cantitatea puțin câte puțin.

Pentru a ne angaja la acest procedeu, trebuie să obținem permisiunea medicului specialist.

Băile, argila și exercițiile fizice

Stadiul grav de intoxicație cronică a organismului uman produce dezechilibru termic, relaționat tulburărilor digestive, circulatorii și nervoase. Băile și aplicațiile cu argilă ajută, în opinia naturiștilor,

Exemplu practic de program de tratament cu clisme

Înainte de toate trebuie precizat că în caz de sângerare sau urme de sânge în scaun (dejecții de culoare închisă ca zațul de cafea), nu trebuie să fie aplicate clisme decât sub supraveghere medicală.

Dacă o persoană care a practicat o alimentație nepotrivită, dorește să adopte un regim de dezintoxicare și apoi unul de trecere la o dietă sănătoasă, poate urma instrucțiunile de mai jos (cu acordul medicului):

- Timp de două săptămâni, așa cum deja am explicat, se va face seara o clismă, cu jumătate de litru de apă călduță. În continuare, pentru totala curățire a intestinului, se va mai face o clismă cu 1 l de apă călduță.
- Timp de 3 săptămâni clisme mici cu jumătate de litru de apă la temperatura camerei (de preferat apă fiartă și răcită), dimineața sau seara.
- La a treia etapă faceți o zi da și una nu, timp de două săptămâni, aceeași clismă cu jumătate de litru de apă.
- La penultima săptămână aplicați clisma de jumătate de litru de două ori, eventual oridecâteori simțiți nevoia (când intestinul „ține” puțin sau ar fi necesară o dezintoxicare).
- Toți avem nevoie de dezintoxicare periodică, încât ar fi benefic a repeta acest program din timp în timp, (în fiecare an sau la doi ani), dacă nu există contraindicație medicală.
- Cine păstrează totuși un plan ideal de viață și alimentație, practicând exerciții fizice regulate și menținând intestinul în funcționalitate normală (ceea ce se întâmplă destul de rar în ziua de astăzi) cu siguranță nu va avea nevoie de clisme.

la restaurarea echilibrului energetic al corpului, dezvoltând tonusul natural al circulației și sistemului nervos.

Exercițiile fizice favorizează schimbările metabolice și acționează la eliminarea reziduurilor. Dar trebuie să fie adoptate în cadrul unor criterii elaborate cu atenție. În perioada dezintoxicării nu este convenabil a cheltui inutil energia, ci să se limiteze doar la exerciții respiratorii. În ciclul normal de diete și activități, exercițiile regulate sunt indispensabile sănătății.

Băile și aplicațiile cu argilă, (despre care vom vorbi în capitole speciale) sunt, în opinia naturiștilor, un ajutor inestimabil dezintoxicării. Nimic nu împiedică faptul ca împreună cu dieta și ceaiurile să se stabilească un ghid de geoterapie și hidroterapie.

Atitudinea mentală

Deja am vorbit suficient despre influența decisivă a minții asupra rezultatului tratamentului. În prima zi de internare într-o clinică naturistă este obiceiul de a reuni pacienții și a le explica faptul că mintea trebuie să coopereze cu corpul. Nu se poate obține succes când nu se crede sau nu se acceptă, fără rezerve sistemul de terapie propus. Unii nu pot fi beneficiari ai tratamentului natural pentru că nu sunt, din punct de vedere psihic, pregătiți pentru el.

Minte sănătoasă în corp sănătos

În Evul Mediu cercetătorii în medicină au încercat să separe mintea și corpul în compartimente diferite. Unii cercetători totuși au îndrăznit să sugereze anumite relații. Presupuneau de exemplu că „*bila* afectează dispoziția". S-au stabilit legături interesante, ca: „bila neagră" cu depresia, „bila galbenă" cu iritabilitatea și „bila roșie" cu comportamentul hiperemotiv.

Hans Salye în primele decade ale secolului XX a început să demonstreze experimental legătura între *psihic* (minte) și *soma* (corp). Supunând șoareci la niveluri înalte de stres a observat că continua tensiune provoca într-o etapă finală, istovire. Lipsa de odihnă potrivită provoca daune considerabile echilibrului organic, rezultând în deteriorare fizică și chiar moarte.

Stresul poate favoriza apariția nevrozelor și a diferitelor simptome de tulburări psihosomatice. Nevrozele, de asemenea, provoacă semnale de tulburări psihosomatice și, dacă sunt excesive, pot, în unele cazuri, să conducă la psihoze. Sănătatea corpului și sănătatea minții merg mână în mână. Când afectăm corpul aducem probleme minții și invers. Este, de asemenea, fundamental a avea echilibru între activitățile mentale și activitățile fizice și între odihnă și recreație pentru buna stare corporală și psihică. Vom începe să vorbim despre importanța odihnei, a recreației și a igienei mentale, pentru ca apoi să trecem la subiectul tulburărilor psihice și emoționale mai comune.

Odihna

Vilcambambașii, nativii care trăiesc în Anzii Cordilieri, în Ecuador, renumiți pentru sănătatea lor, recomandă celor ce doresc să se simtă bine din punct de vedere fizic, să cultive obiceiuri ca: „Să se hrănească simplu, să se trezească devreme, să mănânce devreme și să se *culce* devreme".

Cercetările medicale demonstrează că somnul este condiția de bază a sănătății. Chiar în acest aspect atât de simplu și la îndemână, obiceiurile sociale moderne s-au demonstrat

a fi periculoase. Mulți se supun unor ture de lucru în care sunt forțați să se culce târziu și să se scoale devreme, când nu au de lucru în timpul nopții. Alții s-au obișnuit să se culce târziu și să se scoale târziu, petrecând parte din noapte la televizor, asistând la programe excitante. Tinerii petrec în mod frecvent până dimineața în „sărbători". La aceste ocazii „mâncările și băuturile", sunetele electrizante, drogurile, dansurile și desfrâul, produc consecințe dezastruoase pentru sănătatea psihosomatică morală și spirituală.

Somnul

Cercetătorii definesc *somnul* ca fenomenul caracterizat prin întreruperea conștiinței, diminuarea ritmului circulator și respirator și relaxarea senzorială și musculară. Activitățile cerebrale, cât și funcțiile corporale sunt pentru un timp diminuate la nivelul de bază pentru reconstituirea și repararea organismului.

Somnul reprezintă o perioadă de odihnă, fiind fiziologic declanșat de semnalizările hipotalamusului posterior, după o anumită perioadă de activitate. Aceste semnalizări acționează în mod inhibator asupra cortexului cerebral. Pe măsură ce adormim, funcțiile noastre conștiente vor amorți. Senzațiile primare, ca vederea, tactul, auzul și mirosul se vor diminua. Atât frecvența cardiacă, precum și cea respiratorie scad în mod treptat, având loc o diminuare paralelă a oxigenării creierului. Prima etapă de somn este cunoscută ca somn de unde lente, format din patru stadii profunde în mod progresiv. A doua etapă de somn este REM („rapid eye movement") sau somnul paradoxal în care EEG este desincronizat ca în starea de veghe. În această etapă ochii se mișcă rapid și au loc vise. Somnul se dezvoltă în ciclu regulat și oscilant, trecând de la niveluri superficiale la niveluri profunde și invers. S-a observat, de asemenea, că perioada de somn cea mai restauratoare este cuprinsă între orele 19 și miezul nopții, când are loc cea mai mare eliminare de produse de degradare în metabolism. De aceea obiceiul de a merge la culcare târziu este în special dăunător. Se recomandă pentru un adult normal șapte – opt ore de somn în 24 de ore, pentru un adolescent 9 ore, pentru bătrâni și copii până la 13 ani, zece ore, pentru noi născuți 14-15 ore.

Recreația

Cuvântul *recreație* semnifică mai mult decât simplul divertisment sau mod de a petrece timpul. Corespunde unei perioade de *re-creare*, în care energiile fizice și mentale sunt restaurate prin activități plăcute și sănătoase. Toți avem nevoie de recreere. Munca epuizantă, studiul și responsabilitățile, cer în mod natural oprire regulată pentru un răgaz natural, moment în care bucuria și dispoziția sunt revigorate. Cel puțin o dată pe săptămână sau de câteva ori pe lună și o dată pe an (în concediu) este nevoie a ne lua timp pentru recreere.

Recomandări pentru un somn bun

- Nu mâncați aproape de ora de culcare. Trebuie să existe un interval de timp de cel puțin 3 ore între ultima masă și somnul nocturn.
- Nu faceți exerciții fizice sau mentale extenuante aproape de ora de culcare. De asemenea nu este bine a asista la programe sau a citi materiale excitante.
- Dormitorul trebuie să fie mare și aerisit. Totuși nu trebuie să existe curent de aer. Eliminați orice urmă de mucegai. Nu este recomandat a dormi în încăpere cu miros puternic de vopsea sau alte produse chimice.
- Liniștea și întunericul sunt indispensabile somnului liniștitor.
- Salteaua nu trebuie să fie foarte moale, nici foarte dură. Se recomandă saltea ortopedică, care permite acomodare adecvată curbelor naturale ale corpului și menținerea coloanei în poziție dreaptă. Nu folosiți pernă mare și niciodată nu dormiți pe brațele canapelei.

Recreația sănătoasă

Caracteristicile recreației sănătoase:

Nu se recomandă jocuri care implică competiție, care pot cauza stres și pot prejudicia obiectivul recreației.

Recreația nu înseamnă a petrece ziua în bar, în jurul prietenilor, asistând la un joc de fotbal, bând bere, jucând biliard etc., ceea ce nu concordă cu obiectivul principal care este de a promova sănătatea. Cu toate că este un obicei social adecvat și necesar, vizitarea rudelor și prietenilor, nu înseamnă *recreație* în cel mai deplin sens al cuvântului.

A schimba periodic activitatea, de asemenea, este recomandabil pentru a evita dezgustul și stresul, dar nu corespunde recreației.

Recreația se caracterizează prin oprirea de la activitățile regulate și vizitarea unui loc liniștit și plăcut, ca o pădure sau o fermă. Plimbarea prin locuri diferite și interesante ca un magazin central sau muzeu, este pentru mulți distracție plăcută, dar recreația implică contactul cu natura și eliberarea mentală de preocupări. Jocuri plăcute și plimbări de destindere pot ocupa în mod avantajos timpul dedicat recreației. Între sugestiile de activități recreative am putea aminti: plimbări în stațiuni balneare curate, nu foarte aglomerate, *camping*, plimbări în parcuri, la munte etc. În toate cazurile trebuie acordată atenție unor recomandări pentru o recreație ideală: programarea plimbării, evitarea riscurilor inutile, a nu face baie în locuri interzise, periculoase sau nesigure în ce privește curățenia, supravegherea igienei ambientului, menținerea copiilor sub supraveghere,

evitarea glumelor nepotrivite, folosirea alimentelor ușoare și sănătoase, alegerea unei costumații potrivite etc.

Relația dintre minte și corp

Trecem de la subiectul despre un corp sănătos și igiena mentală la o relație captivantă: În ce mod mintea poate afecta corpul și invers? În trecut, cercetătorii subestimau această relație. Unii ajungeau în extrema de a separa mintea și corpul în două compartimente închise. Astăzi totuși, numeroase cercetări au dovedit legătură intimă între procesele mentale și fizice. Se adună evidențe din ce în ce mai clare că bolile noastre pot fi produse în mare parte de mintea noastră.

Mintea noastră și bolile noastre

Există boli imaginare? Până la ce punct mintea noastră poate ajuta la producerea bolilor? Sunt chestiuni intrigante, la care nu se poate răspunde ușor. Specialiștii admit situații diverse, fiindcă știu că relațiile minte-corp sunt de o complexitate extraordinară. Mare parte din acest subiect rămâne neexplorat. Încă știm foarte puțin despre aceasta. Totuși, unele descoperiri sunt de cea mai mare importanță. Între situațiile mai comune în care mintea este responsabilă de boli sau anormalități, am putea cita următoarele:

- *Psihopatiile*: Bolile mentale caracterizate prin diferite abateri de la conduita normală. În acest caz boala se centralizează în minte, alienând de realitate într-un grad mai mare sau mai mic purtătorul ei și inabilitându-l pentru conviețuirea în societate. Psihozele sunt tulburări mentale care dezintegrează personalitatea. Prin urmare constituie așa numita „nebunie".

- *Nevrozele*: Nevrozele nu sunt chiar *boli mentale*, ci *tulburări emoționale* care ocazionează suferință mentală, împiedică persoana să se simtă bine cu ea însăși și dăunează relațiilor cu alte persoane. Principalul simptom al unei nevroze este neliniștea, care apare ca încercare de a rezolva conflicte emoționale, inconștiente sau relativ conștiente. Cu toate că există o oarecare compromitere de rațiune și conduită, nevroza nu provoacă dezintegrarea personalității. Există diferite tipuri de nevroză care merg de la fobii la nevroze depresive, trecând prin nevroze neuroastenice și nevroze anxioase.

Nevrozele – tulburări emoționale

- *Fobiile*. Se încadrează între nevroze, însemnând frică obsesivă de o situație extremă sau de un obiect care inconștient ocupă locul unui conflict interior. Există diferite tipuri de fobie: claustrofobia (frica nestăpânită față de lift sau alte spații închise), nosofobia (frica obsesivă de a fi bolnav), harpaxofobia (teama morbidă de hoți și atacatori), fobia de anumite animale (broaște, pisici etc.), amaxofobia (frica de moarte, de a călători cu un vehicul), anafobia (frica de praf) etc.
- *Reacția depresivă*: Are loc când persoanele caută să înlăture neliniștea unui conflict intern prin depresie și autoanulare. Poate fi asociată sentimentului

de vinovăție (mustrare de conștiință) sau poate fi rezultatul unor evenimente marcante, ca moartea unei persoane iubite sau pierderi materiale. Este un tip de nevroză.

- *Nevroza obsesivă*: Pacientul se simte în mod neobișnuit obligat să realizeze anumite fapte repetate și/sau absurde, nereușind să se stăpânească. Excesul de metodă și exigență la executarea anumitor activități ca: spălatul pe mâini, curățenia în casă, închiderea ușilor și lacătelor etc., poate constitui nevroză obsesivă. Pacientul caută uneori să nege existența acestor obiceiuri stranii, dar se neliniștește când constată că este dominat de ele.
- *Nevroza isterică*. De obicei se manifestă în mod neașteptat în situații încărcate emoțional, prin accese de isterie însumate cu tulburări de ordin motor, senzorial și mintal. În timpul crizelor de isterie pacientul pierde controlul faptelor sale putând să se autoagreseze sau să distruge ceva în jur. Uneori crizele se limitează la țipete și plâns intens. Poate avea loc pierdere tranzitorie a conștiinței. Aceste simptome în general indică conflicte intime intense nerezolvate și cer un tratament atent psihic și spiritual și, de asemenea fizic. Condițiile rele de alimentație asociate vieții neregulate pot crea mediu organic favorabil crizelor.
- *Nevroza neurastenică*: Pacientul se plânge de nenumărate incomodări fizice, dureri în diferite locuri, indispoziție, istovire, lipsă de energie, oboseală ușoară etc. Cu toate că uneori descrierea pare exagerată, simptomele sunt adevărate și constituie transferul suferințelor mentale către corp. Poate exista depresie însă mai puțin ca la *nevroza depresivă*. Plângerile pot să se concentreze pe anumite organe sau regiuni ale corpului. Tratamentul în acest caz trebuie să cuprindă nu doar partea organică, ci în principal partea psihică, fiindcă boala corpului își are originea în mare parte acolo. Se știe astăzi că multe boli au ca și cauză de boală neliniștea mentală. Pacea interioară, care se obține prin împăcarea cu Dumnezeu, este cel mai bun remediu.
- *Nevroza de anxietate*: Caracterizată prin mare instabilitate emotivă. Persoana se simte tristă, dar nu știe de ce. În general anxietatea vine însoțită de oboseală, preocupare, iritabilitate și probleme somatice (simptome fizice). Unii cercetători cred că ar fi provocată de tulburări emoționale înăbușite.
- *Tensiunea și stresul*: Stresul nu este nevroză, dar poate atât să-i deschidă calea, cât și să agraveze o condiție deja existentă. Stresul excesiv conduce la agresiuni psihice producătoare de neliniște, fie de incapacitatea de a rezolva unele probleme, fie de intensitatea expunerii la probleme externe. Această neliniște poate provoca ceea ce specialiștii numesc „mecanisme psihologice de apărare", care la rândul lor pot rezulta în diferite nevroze.

Boli psihosomatice (provocate de minte)

Când înfruntăm situații dificile cu frecvență și intensitate excesivă, nereușind a alunga tensiunile, organismul se resimte și apar *bolile psihosomatice*. Ulcerul gastrointestinal pe fond nervos, colita nervoasă și diabetul zaharat sunt boli foarte frecvent asociate stresului. Cercetările recente au demonstrat că practic toate bolile pot fi agravate sau provocate de stresul excesiv. Chiar și cancerul poate apărea mai ușor la persoanele foarte zdruncinate de tensiuni. Se știe că factorii de agresiune mentală micșorează rezistența organismului și ne expun la procese organice ce rezultă în boli.

Conturând agresiunile externe

Chiar dacă „interiorul" ar fi în ordine sau în direcția cea bună, lumea externă oferă conflicte care pot afecta frecvent armonia mentală dorită. Dar este perfect posibil să ridicăm o „barieră de protecție" între noi și furtunile care se precipită în jurul nostru. Cu toate că cicloanele problemelor pot din când în când să afecteze această „barieră", trebuie să învățăm să facem reparațiile și să continuăm s-o construim.

Cheia problemei este deci a ști cum să construim această „barieră". În primul rând, ce semnifică? Întărirea apărării noastre, a rezistenței minții și corpului. Materialele de bază, deja comentate, pot fi împărțite în trei grupe:

1. Cultivarea elementului spiritual prin căutarea relației sănătoase cu Dumnezeu și încredere puternică în El.
2. Cultivarea sănătății psihosomatice prin îngrijiri dietetice și exerciții fizice, lucru, studiu, odihnă și timp liber, potrivite.
3. Perseverarea în a da o călăuzire edificantă gândurilor și exersarea stăpânirii cuvintelor și atitudinilor.

Ingrediente de fericire

- Gândește în ce constă cauza tensiunilor tale. În măsura posibilităților străduiește-te să îndepărtezi sau să stăpânești aceste cauze. Mulți, de exemplu, se impacientează în urma constantelor întârzieri. În acest caz trebuie făcută planificare mai bună și aplicată.
- Concentrează atenția și efortul la o activitate. Cine se preocupă cu mii de treburi în același timp nu îndeplinește bine nici una din ele și la sfârșit este stresat.
- Studenții și cei cu activități sedentare, care nu fac exerciții fizice, în scurt timp vor suferi inevitabil o scădere de randament, care uneori nu se observă. Exercițiile fizice sunt *indispensabile* pentru toți. Faceți-le totuși cu rost și sub îndrumare.
- Separă-ți timp pentru recreație sănătoasă cu familia și/sau prietenii.
- Ocupă-ți mintea doar cu gânduri bune, nobile și înalte. Cultivă scopuri bune și ideale. Citește cărți bune despre filozofia succesului. Cea mai bună pe care o putem recomanda este Biblia.
- Amintește-ți că mai presus de orice ideal se găsește familia și

pacea conștiinței. Niciodată să nu le sacrifici.

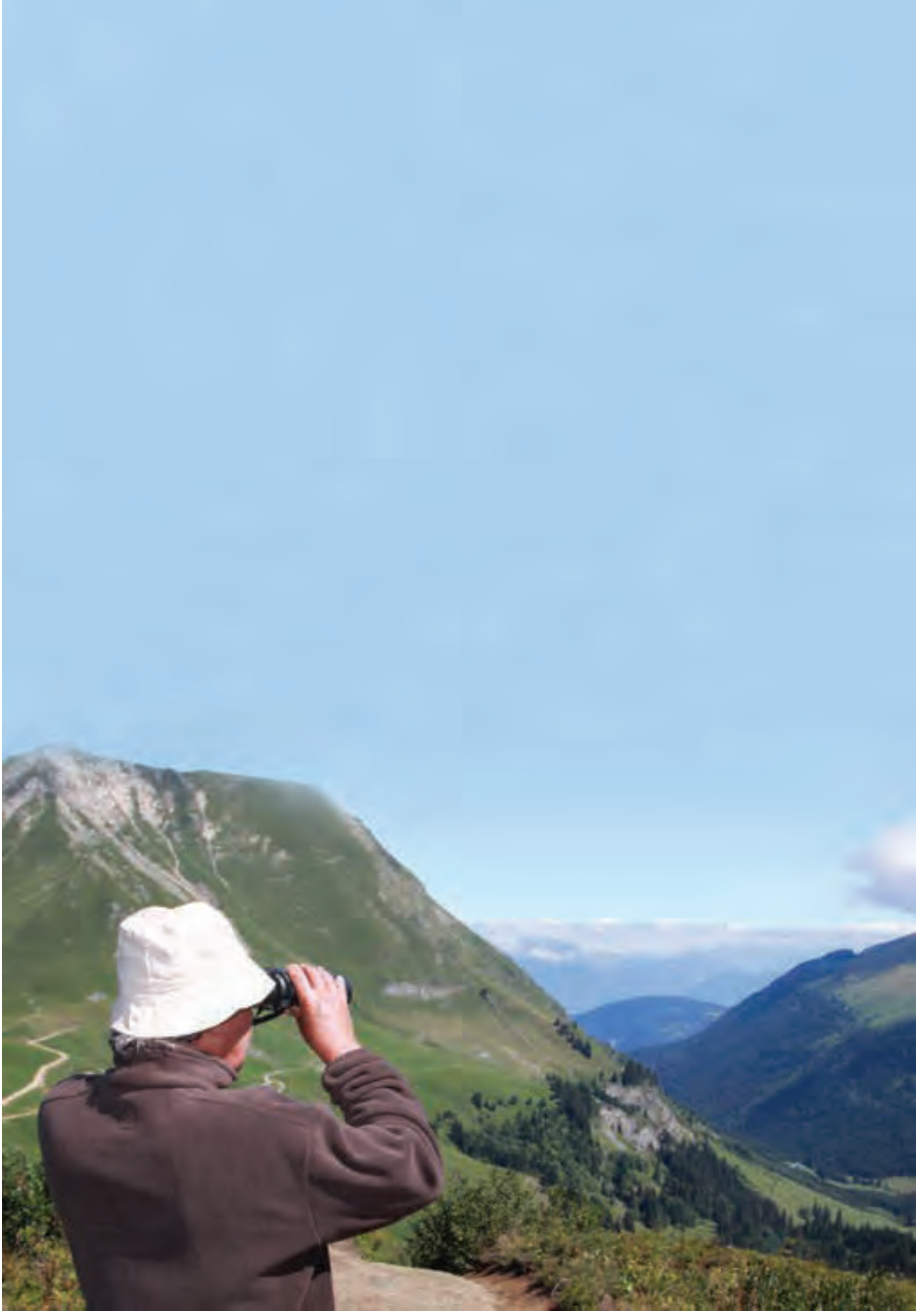
- Din când în când fă o relaxare naturală. Stând într-o poziție confortabilă, eliberează mintea de preocupări și respiră lent și profund.
- A dormi suficient este o necesitate de bază: nici mai mult, nici mai puțin. Înainte de ora de culcare începe a elimina gândurile preocupante și excitante. La culcare relaxează-te.
- Mănâncă fără grabă, simțind gustul mâncării. Eliberează mintea de amintirile incomode.
- Nu da loc la nerăbdare, la negativism. Aproape mereu creăm pentru probleme o imagine mai neagră decât este ea în realitate. Preocuparea în exces face dificilă găsirea soluțiilor.
- Fără îndoială, există în noi o puternică entitate spirituală. Încrederea în Dumnezeu și credința față de El este cel mai puternic factor antistres. Tu te încrezi în Dumnezeu?
- Pentru ce ești atât de competitiv? Caută să fii fericit independent de influența și judecata altora.
- Adu-ți la îndeplinire activitatea în mod plăcut. Fii variabil. Rolul tău, chiar modest, este necesar și important.
- Viața oferă trandafiri și spini. Mulți se incomodează atât de mult de spini, că nu pot vedea trandafirii. Fă contrariul!
- Proverb chinezesc: „Dacă boala ta are vindecare, *de ce* te tulburi? Dacă boala ta *nu* are vindecare, *pentru ce* te tulburi?"
- A complica lucrurile simple este un semn de naivitate. A simplifica lucrurile complicate este un semn de maturitate. Înfruntă în liniște problemele, chiar dacă par complicate. Caută soluții cu calmitate, fără „înfierbântarea" capului. Conform modului de abordare a problemelor ele vor putea să se transforme într-o barieră aproape de netrecut sau un pas înainte, în planul de maturizare a spiritului.

Realitatea adversă

„Este foarte ușor a spune" – constata cineva, „dar astăzi aceste principii sunt aproape demodate". Lumea noastră se transformă într-o masă de corupție. Omul este până la un punct orbit de ambițiile sale egoiste, de iubirea de bani, încât nu ezită să dea loc la falsitate. Mândria, vanitatea și egoismul domnesc incontestabil.

„Nu există timp" pentru oprire și cugetare. Pare să nu se merite exercitarea unei filozofii de viață bazată pe onestitate și calm într-o lume în care domnește corupția și neliniștea.

Dar credem că pacea conștiinței, care provine din armonia cu Creatorul, și adevărata realizare personală sunt bijuterii rare încă la îndemâna exploratorului perseverent. Și cine dorește să obțină această bogăție incalculabilă, nu va găsi altă cale.



Cum folosim plantele în terapia naturală

A sugera un ceai de anason, mentă, rozmarin etc., poate părea rețetă empirică și depășită, la modă în timpul străbunicilor noștri. Medicina de astăzi încorporează ultimele inovații ale tehnologiei – informatică, laser, ultrasunet, energie nucleară, microchirurgie etc. A reînvia cunoștințele din timpurile vechi, folosite de civilizațiile antice ca egiptenii, evreii sau grecii, sună uneori excentric.

Alternative mai blânde

Dar astăzi tendința de întoarcere către medicina antică este puternică. Chiar oamenii de știință au demonstrat un interes ieșit din comun pentru fitoterapie sau tratamentul prin plante medicinale. Răsturnare de concepte? Poate că da. Metodele diagnostice și terapeutice ale medicinei moderne – droguri, chirurgii, sondaje, cateterizări, injecții etc. – agresive, ostile, dureroase și chiar mutilante, sunt uneori cauza de îngrijorare și respingere, ceea ce duce la căutarea de alternative mai puțin drastice. Totuși este necesar a clarifica faptul că și chirurgia și alte remedii medicale actuale, salvează vieți. Plantele nu le vor putea înlocui, dar selecționate într-un mod adecvat, cercetate și aplicate, au locul lor în promovarea bunăstării umane.

Costul ridicat al medicamentelor este alt factor care conduce oamenii la căutarea de alternative mai economice, cum ar fi plantele.

Tradiția milenară

Plantele au fost folosite ca medicamente de milenii. Multe dintre ele au efectele lor garantate de o largă experiență practică. Sub acest aspect sunt mai sigure decât unele medicamente farmaceutice, care uneori, după câțiva ani (sau decade, în cea mai bună ipoteză) sunt retrase din comerț din cauza efectelor colaterale periculoase.

În Biblie găsim numeroase plante citate (peste o sută). Multe dintre citate se referă la virtuțile lor vindecătoare.

În literatura civilizațiilor antice nu lipsesc menționări de plante utile în medicină.

Plante consacrate prin folosință

Plantele, când sunt corect folosite ca tratament, produc efecte foarte benefice. Ca și alimentele naturale, multe „ceaiuri" nu prezintă efecte nedorite, ci conțin principii active biologic utile în diferite boli. Plantele milenare consacrate prin folosire, recomandate de înțelepciunea populară, merită o atenție deosebită din partea cercetătorilor în domeniul farmaciei și medicinei. S-ar dovedi astfel acțiunile benefice ale „ceaiurilor". Plantele de larg consum ale căror efecte au fost verificate de repetate ori, va fi dificil să prezinte reacție toxică sau secundară demnă de notat. Gradul de diluție în care sunt de obicei folosite este unul din factorii care protejează contra posibilelor efecte nedorite.

Când folosim plantele

Este necesar a avea îndrumarea unui profesionist în domeniu. Plantele nu vor face minuni, dacă motivele generării problemei continuă să existe. De exemplu, dacă cineva bea ceai de ghimbir contra arsurilor de stomac, fără să corecteze obiceiul rău de a mânca prăjit, și/sau a consuma alcool, nu trebuie să se aștepte la vindecare. Se va putea simți mai bine, fără să se vindece însă.

Folosite corect, plantele vor ajuta mult tratamentului. Dar este greșit conceptul că niciodată nu vor face rău. Se obișnuiește să se zică: „Dacă nu face bine, rău nu face". Aceasta este o înșelare. A cunoaște bine plantele și indicațiile, este condiția de bază pentru succes.

Pe de altă parte, nu se poate ajunge la extrem; de a considera că folosirea plantelor este prea riscantă, fiind mai indicat a le evita. Urmându-se măsuri de prudență cum sunt recomandate aici, fitoterapia va face mult pentru sănătate. Există, de asemenea, unii care consideră că ceaiurile sunt inofensive, adică nu produc vreun efect, dar aceasta este fals. Cercetările au dovedit eficiența multor plante.

În special în unele locuri folosirea plantelor ajută la vindecarea bolilor și chiar la salvarea vieții. Sunt locuri în care nu există medic sau este foarte greu de a obține o consultație. Nu trebuie să se combată folosirea tratamentelor populare care s-au demonstrat, pe o bază lungă de experiență, utile și eficiente. Organizația Mondială a Sănătății stimulează guvernele să dezvolte proiecte de cercetare despre aplicarea medicinei tradiționale în sănătatea publică.

Plante cu efect toxic

Prima regulă pentru a evita intoxicațiile este a nu se folosi plante necunoscute. Când nu există certitudine cu privire la originea sau identificarea plantei este cel mai bine a consulta pe cineva cu experiență. Există plante toxice, cu efecte chiar letale, ca anumite ciuperci, virnanțul, spanacul tămâios etc.

Următoarele plante trebuie folosite doar sub îndrumarea medicală, în doze calculate: pelinul, arnica, mătrăguna, camforul, degețelul lânos, lăsniciorul, laurul, știrigonia, măselarița, ciubotica cucului, rostopasca, tutunul etc. Totuși, în doze calculate de specialiști, unele din

aceste plante pot fi incluse în formule speciale, cum ar fi: arnica, mătrăguna etc. Camforul, chiar dacă nu se foloseşte intern, se poate folosi extern.

Se recomandă evitarea plantelor cu efecte necunoscute, care fac obiect de discuţie sau care sunt cunoscute ca fiind toxice.

Există plante care, folosite în doze mici, pot fi utile. În concentraţii mai mari însă, devin toxice. Este cazul deja menţionat al iasomiei de grădină şi virnanţului. Prima, utilizată în doze diluate este folosită în popor pentru eliminarea viermilor. În doze ridicate, totuşi este toxică şi poate provoca avort (în cazul femeilor însărcinate). Virnanţul este folosit extern pentru a spăla corpul în caz de scabie şi răni. Intern poate provoca avort, hemoragie uterină şi moarte, între alte acţiuni periculoase. Trebuie să se evite folosirea acestor fitoterapii cu excepţia indicaţiei precise şi competente. Se încadrează aici: valeriana, tătăneasa, sanguinaria (specie de mac canadian) şi genţiana, care trebuie folosite doar în doze mici, uneori numai extern, cu precauţie. În anumite momente fiziologice, cum ar fi la gravide şi femeile care alăptează anumite plante sunt contraindicate, ca busuiocul cerbilor şi vetricea. Cea mai bună recomandare ce o putem da este ca plantele cu un oarecare potenţial toxic să se utilizeze sub supravegherea medicală specializată.

Cum se prepară

Sunt diferite moduri de a prepara plantele: decoct, infuzie, macerare, tinctură, soluţie, sirop etc. Se utilizează în principal *decoctul* (fierberea) - modul cel mai obişnuit de a prepara ceai.

Infuzia constă în turnarea de apă fierbinte peste părţile proaspete sau coji de vegetale şi lăsarea în repaus, într-un vas acoperit, până la o temperatură călduţă.

Măsuri de casă pentru dozare

- O lingură de plantă verde, tocată, cântăreşte circa 5 grame.
- O lingură de plantă uscată cântăreşte circa 2 grame.

Frecvenţa folosirii ceaiului în funcţie de vârstă

În mod general se recomandă la copii să se folosească de la una până la două cești de ceai pe zi şi adultul două până la trei cești de ceai pe zi. Dar în toate cazurile evidenţiem că trebuie consultat un specialist, deoarece vor putea exista variaţii.

Uzul intern şi extern

Doza uzuală sau tradiţională pentru uzul intern oscilează în majoritatea cazurilor între 5 şi 20 de grame pentru un litru de apă. Când uzul este extern (băi, cataplasme, fricţionare etc.) dublaţi concentraţia, ceea ce se aplică şi la spălăturile bucale şi gargare.

Modul de folosire

Alegerea plantelor şi modul de a le distribui de-a lungul zilei va depinde de fiecare caz şi va trebui să fie stabilite de către terapeut.

Dar folosirea practică şi populară a unor ceaiuri foarte cunoscute, în doze mici, pentru alinarea problemelor de sănătate obişnuite, în general nu va constitui nici un risc, dacă

se ia cu atenție și nu se neglijează cele mai importante atenționări pentru sănătate. Este cazul de utilizare a ceaiului de: anason contra gazelor, mușețel contra insomniei, boldo contra indigestiei, rozmarin cu busuioc contra gripei și febrei etc. Totuși, nu este recomandat a bea ceaiuri la nesfârșit contra bolilor și simptomelor lor, fără a se studia și îndepărta cauzele. Diagnosticul, după cum am explicat, este atribuția medicului.

Dacă factorii care cauzează problema de sănătate nu sunt investigați și tratați, dacă nu este corectat stilul de viață (alimentația defectuoasă, tutunul etc.), plantele, chiar dacă pot să aducă o oarecare alinare a unor simptome, niciodată nu vor asigura vindecarea deplină.

Indicații practice

În mod tradițional se prescrie la dezintoxicare un ceai pentru a fi băut pe nemâncate, cum ar fi coada calului care se poate combina cu sunătoare, în caz de hiperaciditate digestivă, sau cu propolis (5-10 picături de soluție 30%) dacă există vreo infecție. În timpul zilei se beau 2-4 cești de ceaiuri specifice indicate contra problemei în discuție. Este obișnuit a se recomanda să se folosească în perioada de dimineață, plante depurative sau digestive (ca pătlagina, coada calului, păpădie, boldo etc.) și în perioada de amiază plante cu efect specific, care sunt recomandate de exemplu în problemele renale, de piele, ale sistemului nervos etc.

Beți ceaiurile după un lung timp de la masă, cu înghițituri rare, niciodată foarte fierbinți sau foarte reci. Cel mai bine este să fie băute călduțe, nici foarte concentrate, nici foarte diluate.

Rămâne totuși recomandarea că cel mai bun procedeu este a căuta îndrumarea profesioniștilor și că plantele nu înlocuiesc orientarea medicală.

Există diferite cărți care abordează detaliat chestiunea plantelor medicinale.

Utilizarea plantelor în cazul bolii, de multe ori prescrise de către vrăjitori, mistici și alții ca ei, sub formă de „sticluțe" și compuși, chiar dacă în anumite circumstanțe aduc un oarecare beneficiu, este departe de a constitui *Medicina naturală* în sensul ei cel mai amplu. De asemenea, nu eliminăm mijloacele medicale convenționale.

Atenție la procurarea plantelor

Aveți multă grijă la cumpărarea plantelor. Dacă nu cunoașteți planta trebuie să fiți foarte atenți pentru a nu fi „trași pe sfoară". Vânzătorii, pentru a nu pierde, pot să vă prezinte o plantă asemănătoare cu cea pe care ați cerut-o.

Din nefericire este foarte comun ca plantele să fie ambalate în săculeți sau cutiuțe și să fie cu termenul de valabilitate expirat. Deja nu mai produc efectul așteptat. Cea mai bună metodă de a păstra un compus de plante uscate este a-l menține într-un recipient bine închis.

O metodă ajutătoare la achiziționarea plantelor este de a le simți mirosul. Mușețelul, de exemplu, trebuie să aibă aroma caracteristică, plăcută și puternică. Același lucru se poate spune și despre celelalte plante aromatice, ca eucaliptul, busuiocul, levănțica, roinița, obligeana, menta, măghiranul etc. Eficiența este conform cu intensitatea aromei naturale.

Combinații de plante

Cercetătorii în domeniu sugerează un compus format din șase părți cu următoarele ingrediente:

1. *Plantă principală*, indicată contra problemei specifice: folosiți 3 părți.
2. *Plantă depurativă*, care stimulează eliminarea: folosiți o parte.
3. *Plantă nutritivă*, fortificantă sau aromatică: folosiți o parte.
4. *Plantă emolientă* sau de ușurare a simptomelor: folosiți o parte.

Exemplu practic: pentru gastrită se poate folosi ca plantă specifică și emolientă sunătoarea (aceasta însumează două proprietăți, folosiți deci 4 părți); ca depurativă folosiți coada calului, o parte, ca nutritivă lucernă, o parte.

Totuși există însă infinite alte posibilități de combinare.

Urechelnița (Sempervivum tectorum)

Este indicată contra aftelor, erizipelului, rănilor externe, micozelor, înțepăturilor de insecte, bătături și negi.

Aplicați local suc de frunze.

Știați că

Cum folosim băile în terapia naturală

Terapia cu apă a fost deja foarte mult folosită de medicii antici. Astăzi este practicată prin fizioterapie și medicina naturală în toată lumea.

Una din primele înregistrări despre hidroterapie datează din timpul lui Asclepios, zeitate păgână pe care grecii o venerau pentru virtuțile ei medicale și în ale cărei temple bolnavii erau tratați cu băi și masaje. Hipocrate, pionier al demistificării medicinei, folosea și recomanda apa ca tratament. Galeno și Celsus, medici celebri în Roma antică, includeau diverse modalități de băi în prescripțiile lor.

Progrese ale hidroterapiei

În 1797 James Currier, medic și chirurg scoțian, lansa o carte de impact: „*Efectele apei reci și calde, ca remediu la febră și alte boli*”. În secolul XIX hidroterapia începea să îmbrace hainele timpurilor moderne cu Vicent Preissnitz, fermier din Silezia, care s-a dedicat cu perseverență studiului hidroterapiei.

În orice parte a lumii au apărut discipoli care au aplicat hidroterapia practicată de Preissnitz, inclusiv medici, care au perfecționat-o și au înregistrat-o în cărți. Imediat, Sebastian Kneipp, originar din Bavaria, a devenit celebru ca hidroterapeut, perfecționând unele din metodele originale. Astăzi hidroterapia ocupă o poziție de prestigiu în lume. Între medici se bucură doar de o anumită toleranță. În cercul medicinii alternative se găsește, ca întotdeauna, la loc de cinste, confirmând zi de zi eficacitatea ei.

Cum și când folosim băile

De mult timp băile hidroterapeutice sunt folosite în tratarea multor boli. Sunt unele băi cu aplicare generală, pe care poporul le numește frecvent băi de șezut. Dar cea mai mare parte a mijloacelor hidroterapeutice sunt ignorate, atât de specialiști, cât și de popor, existând multe tabuuri cu privire la folosirea apei reci în combinație cu apă caldă.

Obiectivul nostru este de a demistifica hidroterapia cât și a atrage atenția la riscurile folosirii ei în mod inoportun. Recomandăm pentru cele mai bune rezultate a se consulta specialiști în domeniu. Trebuie să amintim că băile nu înlocuiesc tratamentele medicale convenționale.

Să analizăm utilitatea medicinală a unor practici hidroterapeutice:

Duș rece

Dușul rece acționează tonic asupra sistemului nervos și pare să crească discret activitatea funcțională a diferitelor organe.

Înainte de baie trebuie încălzit corpul, de preferință cu exerciții fizice.

După baie trebuie uscat rapid corpul, frecționându-l cu un prosop.

Durata trebuie să fie foarte scurtă pentru a evita răceala. Doar persoanele sănătoase, care se simt bine cu baia rece, pot s-o adopte ca obicei. Bolnavii și persoanele slăbite să solicite indicații medicale pentru a o utiliza. Nu este recomandat a face baie, caldă sau rece, după masă, deoarece pot să aibă loc tulburări circulatorii mai mult sau mai puțin serioase. Intervalul dintre masă și baie trebuie să fie de minim 3 ore.

Mersul pe jos prin iarbă sau în apă rece

Hidroterapeuții recomandă mersul pe jos, prin apă rece, pentru următoarele condiții:

- Stres, degerături, insomnie
- Circulație deficitară
- Nervozitate
- Picioare reci (de obicei)
- Varice

Metodă: Puneți apă în cadă până la nivelul gleznelor și mergeți, primele ședințe, timp de câteva secunde, crescând durata până la maxim 2-3 minute. La sfârșit frecționați picioarele intens. Se poate, în loc de aceasta, să mergi desculț pe iarba udă, dimineața, dacă nu există curent de aer rece puternic.

Contraindicații. Nu se recomandă persoanelor debile și foarte slabe, în special iarna. În caz de reumatism, sciatică, boli de vezică și inflamații pelviano-abdominale de asemenea, nu este indicat.

Atenție: Când se merge în cadă asigurați-vă de un punct de sprijin ferm pentru a evita căderile.

Baie de șezut caldă

Baia caldă de șezut stimulează circulația pelviană având, de asemenea, efect analgezic. Este indicată în următoarele condiții:

- Cistită acută și cronică
- Disconfort abdominal
- Tulburări digestive
- Dismenoree (menstruație dureroasă)
- Dureri pelviano-abdominale în general
- Micțiune dificilă
- Prostatite

Metodă: Puneți într-un lighean sau cadă apă caldă la temperatura de 44°C. Pe frunte puneți o compresă rece. Așezați-vă în cadă și lăsați ca apa să acopere picioarele și șezutul. Mențineți corpul acoperit. Durata: 2-10 minute. Se poate bea apă proaspătă în timpul băii.

Baia rece de șezut

Baia rece de șezut crește tonusul musculaturii netede viscerale pelviene și abdominale și diminuează tendința de hemoragie a uterului și intestinului gros.

Indicată în următoarele condiții:

- Cloroză (anemie obișnuită la femeile tinere, caracterizată, între alte simptome, prin paliditate)
- Constipație atonică
- Stres
- Hemoragie intestinală
- Hemoroizi
- Insomnie
- Metroragie (hemoragie uterină)
- Nervozitate
- Subinvoluția uterului

Pe lângă acestea se crede că are efect tonifiant general.

Metoda: Echipamentul și poziția asemănătoare cu cea descrisă la baia anterioară. Apa rece, la temperatura variind între 13 și 24°C. Apă caldă la picioare. Corpul va fi bine acoperit. Durata rapidă, între 2 și 10 minute. Frecționați corpul la ieșirea din baie.

Baia de trunchi

Cuprinde șoldurile și o parte din trunchi. Are un efect depurativ. Este utilă în următoarele condiții:

- Tulburări digestive
- Febră
- Febră tifoidă
- Boli ale rinichilor
- Boli venerice

Metodă: Se folosește o cadă specială, înclinată, conform ilustrației. Temperatura apei trebuie să fie în jur de 20°C (între rece și caldă). Se frecționează în timpul băii regiunea abdominală, mai jos de ombilic, cu un prosop.

Durata: între 5 și 15 minute.

După baie se face o frecție generală.

Observație: În caz de febră mare apa trebuie să fie caldă.

Baia vitală

Această baie are acțiune tonică asupra sistemului nervos și ajută la dezintoxicare. Este indicată în următoarele situații:

- Constipație intestinală
- Tulburări digestive
- Stres
- Nervozitate

Metodă: Se pune un scăunel sau o băncuță într-o cadă cu apă rece. Se așază pacientul pe scaun sau băncuță cu tot corpul afară din apă. Cu căușul mâinilor se varsă apă rece peste ventre. Picioarele se pun într-un lighean cu apă caldă. Durata: 5-10 minute.

Baia genitală

Se aplică în regiunea genitală și este considerată tonifiantă a sistemului nervos. Este indicată în următoarele cazuri:

- Stres
- Boli venerice
- Boli ale sistemului genital

Metodă: La fel ca și la baia anterioară, cu diferența că se freacă ușor regiunea genitală.

Contraindicații: Această baie necesită recomandare medicală în cazul femeilor gravide, ca de altfel, orice baie trebuie să fie recomandată de un profesionist.

Baia alternativă de picioare

Mărește circulația în regiunea picioarelor prin efectul local și reflex descongestionând organele interne și derivativ creierul. Este indicată în următoarele condiții:

- Amenoree (lipsa menstruației)
- Durere de cap
- Durere de dinți
- Epistazis (hemoragii nazale)
- Gripă
- Insomnie
- Congestie pelviană
- Dureri de picioare
- Răceală
- Congestie a toracelui

Metodă: Se cufundă picioarele într-un vas (ex. găleată) cu apă, conform ilustrației, la temperatura de 46-48°C, sau atât cât se poate suporta. Alături, într-un alt vas, se pune apă la temperatura camerei. Se vor menține picioarele circa 3 minute în apă caldă, apoi 1 minut în apă rece. Se va repeta această alternanță timp de 10-20 minute. În timpul băii să se maseze coapsele picioarelor (de la genunchi în sus). Pacientul trebuie să aibă o compresă cu apă rece pe cap.

La final, vărsați apa rece pe picioare. Înfășurați-le cu atenție. Evitați curenții de aer.

Contraindicații: Baia alternativă de picioare este contraindicată la bolile vasculare periferice (varice), la gravide, la leziuni produse de frig și boli care diminuează sensibilitatea termică, cum ar fi diabetele decompensate.

Atenție: Aveți grijă să evitați arsurile!

Baia de abur

Băile de abur produc reacții fiziologice bine definite. Corpul, pentru a evita o creștere excesivă de temperatură, produce multă transpirație. Are loc o vasodilatație periferică, ce permite pierderea de căldură prin evaporarea prin porii cutanați. Circulația sângelui este considerabil stimulată putând crește cu 400% indicele circulator. Pentru fiecare grad Fahrenheit în creștere numărul de pulsații poate crește cu circa 10 bătăi pe minut, conform cu Bazett, cercetător în domeniu. Numărul leucocitelor sau globulelor albe crește, putând ajunge nivelul de 40.000 pe mm^3 de sânge la câteva ore după baia de abur, indicând că organismul se mobilizează imunologic contra eventualelor procese patologice, sub stimulul acestui mijloc hidroterapeutic. Aceasta este ceea ce numim „febră artificială". Are loc, de asemenea, prin transpirație, pierderea de sare, uree, acid uric, creatina, fosfați, sulfați și acid lactic, fenomen favorabil tratamentului unor anumite boli urinare.

Indicații: Există băi de vapori parțiale și generale, ale căror indicații sunt nenumărate, evidențiindu-se viroze simple, ca gripa și răceala, boli cronice, ca reumatism, sinuzită și boli eruptive etc. În cazul acestora din urmă aburul favorizează apariția erupției.

Metoda: Metoda de bază constă în concentrarea aburului într-un spațiu închis, care poate fi obținut în diferite moduri, după indicația din ilustrație. În apa pentru abur se pot adăuga de regulă plante medicinale ca eucalipt și rozmarin.

Durata: 5-15 minute. După baie se spală rapid corpul sau toată partea care a fost expusă la abur, cu apă rece și se usucă bine.

Contraindicații: Persoanele slăbite, cardiace, gravidele și cele ce suferă de hipotensiune, trebuie să aibă îndrumare medicală pentru aplicarea băilor de abur.

Atenție: Să se asigure de faptul că nu există curenți de aer în locul de baie. Atenție la evitarea arsurilor care de altfel se pot întâmpla la cea mai mică neatenție. Este recomandat a fi un asistent la dispoziția pacientului. Având în vedere riscul pe care sauna îl oferă cardiacilor, diabeticilor, hipotensivilor etc. recomandăm să se consulte un medic.

Comprese încălzitoare

Compresele încălzitoare ajută la relaxarea mușchilor și atenuarea proceselor dureroase, având acțiune lentă și delicată. Sunt indicate în următoarele condiții:

- La gât pentru amigdalită, faringită
- La torace pentru bronșită cronică, pneumonie, tuse convulsivă
- La abdomen pentru stres, tulburări gastro-intestinale, la gravide, grețuri, insomnie
- La articulații pentru dureri în artrită cronică sau sinovită, inflamație în febra reumatică.

Metodă: Împachetați un prosop de bumbac în 4 sau 6, înmuiați în apă rece, stoarceți și aplicați local. Înfășurați apoi cu un alt prosop uscat și fixați bine compresa. Aplicându-se seara, compresa va fi uscată sau aproape uscată dimineața. Păstrați picioarele bine protejate. La îndepărtarea compresei frecționați zona cu un prosop înmuiat în apă proaspătă și uscați bine.

Compresă caldă

Compresa caldă are efect analgezic local și reflex. Este indicată în următoarele cazuri:

- Dureri abdominale
- Dureri de articulații
- Convulsii ale vezicii
- Bronșite
- Colilitiază acută (piatră la vezică)
- Dizenterie
- Dispepsie
- Dureri de dinți
- Dureri în cazul gutei
- Lumbago
- Nevralgii
- Urcior
- Dureri de ureche
- Tuse

Metoda: Înmuiați un prosop de bumbac, dublat, în apă caldă în care s-au pus unele plante medicinale, stoarceți și aplicați pe regiunea dureroasă, punând deasupra un prosop de lână. La fiecare 3-5 minute reînnoiți compresa pentru a menține locul cald. Înainte de aplicarea unei noi comprese, uscați pielea. Pentru a ușura operația este recomandat a folosi două comprese. Frecționați ușor cu un prosop înmuiat în apă rece și uscați.

Compresă rece

Produce vasoconstricție (contracția vaselor) locală și acționează ca antiflogistic (combate inflamația sau febra). Este indicată în următoarele cazuri:

- Congestie cerebrală
- Febră (comprese abdominale)
- Hiperemie (roșeață locală)
- Inflamații locale
- Congestie renală

Metodă: Înmuiați un prosop de bumbac, dublat, în apă rece, stoarceți și aplicați pe partea ce trebuie tratată. Reînnoiți la 4-5 minute.

Gheața

Aplicația cu gheață are acțiune analgezică și chiar anestezică, evită echimoza (vărsarea sângelui în țesuturile subcutanate, cu formarea de pete roșii) și edemul și micșorează metabolismul și circulația locală, slăbind procesul inflamator.

Indicații:

- Artrită reumatoidă și infecțioasă acută
- Bursită acută
- Contuzii, tratament inițial
- Răni la țesuturi moi, tratament inițial
- Arsuri, tratament imediat
- Luxații, tratament inițial

Metoda: Se împrăștie gheață fin mărunțită pe un prosop, formând un strat de 2,5 cm grosime. Acoperiți regiunea afectată cu o pânză de lână și apoi aplicați prosopul cu conținutul de gheață. *Durata*: 30 minute.

Este recomandabil ca în fiecare caz să existe îndrumare medicală.

Cum folosim argila în terapia naturală

Mulți consideră stranie ideea că argila sau lutul ar putea fi folosit ca tratament. Noțiunea de „pământ" sau „sol" este frecvent legată de noțiunea de „murdar", „microbi" și „boli". „Pământ" este baza pe care se așază tot „gunoiul" planetei.

Totuși, aici nu este vorba de orice „pământ".

Tratamentul cu argilă, numit uneori *geoterapie*, folosește materialul lipsit de contaminare, recoltat din subsolul locurilor unde nu există locuințe omenești, crescători de animale sau scurgeri de canalizări.

Argila folosită în medicina tradițională, dacă este obținută și tratată în mod corespunzător, nu prezintă microbi patogeni. Este complet aseptică.

Există totuși cazuri în care, prin lipsă de atenție igienică corespunzătoare, argila se poate contamina.

Argila în istoria medicală

Argila este utilizată din antichitate în scopuri medicinale. Există unele referințe la folosirea argilei de către medicii din Grecia antică și Roma. Egiptenii o utilizau la mumifierea morților, ca agent auxiliar de conservare. Personalitățile celebre ale terapiei fără droguri ca Adolf Just, Felke, Lazaeta Acharan, Luis Kuhn, Sebastian Kneipp și mulți alții evidențiază geoterapia în lucrările lor. Gandhi folosea și recomanda argila în tratamentul diferitelor boli.

În criza de medicamente din primul război mondial se spunea că folosirea empirică și poate intuitivă a argilei pentru soldații bolnavi și răniți a adus beneficii notabile. Astăzi argila este indicată pe scară mondială de cercetătorii naturismului și practicanții săi. Există, de asemenea, clinici de odihnă și tratamente naturale care o folosesc.

Lipsesc „susținătorii”

Acțiunile benefice ale argilei sunt cunoscute de milenii de diferite practici medicinale tradiționale. Este clar că rezultate pozitive s-ar obține de cercetători referitor la acest mijloc terapeutic folosit atât de amplu. Dar lipsește interes în această cercetare, în principal din motive economice. Dar aceasta nu vrea să spună, cu toată necredința și ideile preconcepute ale terapiei moderne, că nu există acțiuni benefice, care pot fi demonstrate. Această lamentabilă lipsă de interes se explică prin *nerentabilitatea lutului ca medicament*, deoarece argila reprezintă un mijloc abundent și ieftin. Pentru ce să se dedice unei cercetări care, probabil, nu va putea aduce un avantaj *financiar* compensator? Într-o societate capitalistă, filozofia câștigului se incorporează în activitățile umane care trebuie să fie rentabile. Totuși, în medicină ar trebui să predomine criterii diferite.

Confirmată practic

Entuziaștii tratamentului cu argilă vorbesc de proprietățile terapeutice legate de „magnetism”, „osmoză”, „radioactivitate” etc. Dar cum deja am spus, aceste ipoteze așteaptă confirmare științifică. Totuși, practica demonstrează că geoterapia poate fi utilă. Numărul de pacienți care s-au supus acestei metode simple de tratament și se prezintă mult mai bine, este impresionant.

Există unii care spun că sugestia psihică concură la un bun rezultat, fiindcă nu cred că ar exista ceva special în argilă. Totuși, în orice modalitate de tratament *sugestia* este factor de succes. Adică, atunci când pacientul este determinat să se încreadă în tratament, posibilitatea de succes va fi evident mai mare.

Renumitul hidroterapeut german Kneipp atribuie argilei proprietăți antibacteriene, argila fiind, după părerea lui, capabilă de a absorbi materia morbidă dintr-o infecție, rană sau plagă, „curățând-o" și grăbind vindecarea.

Cum obținem o argilă bună

Asigurați-vă că argila are o proveniență bună. Se recomandă să se sape în râpele argiloase din locurile libere de contaminare. Se îndepărtează lutul de la suprafață și se folosește materialul din adâncime. Sculele utilizate ca lopata, sapa, cazmaua etc. trebuie să fie curate. Puneți argila în recipiente curate. Lăsați la uscat la soare în straturi fine, bine mărunțite, făcută pulbere (argila cernută se poate pune pe o tavă). Acoperiți cu un geam sau plastic transparent, pentru a evita insectele.

Se recomandă argila sterilizată, vândută la magazinele de produse naturiste, pentru uz intern sau extern.

Utilități atribuite argilei

Terapeuții practici și practicile medicinii tradiționale recomandă folosirea externă a argilei în următoarele condiții:

- Adenite
- Amigdalite
- Tulburări circulatorii
- Tulburări și dureri ale coloanei vertebrale
- Contuzii
- Dureri, în general
- Eczeme
- Stres
- Faringite
- Febră
- Tulburări gastrointestinale
- Inflamații interne și externe
- Laringite
- Leucemie
- Înțepături
- Tulburări renale
- Reumatism
- Sinuzită

Conform practicilor și cercetărilor în domeniu, ampla recomandare a argilei se atribuie faptului că micșorează febra locală și generală, calmează procesele inflamatorii, decongestionează, promovează „curățirea organică", normalizează funcțiile metabolice și crește, în sfârșit, rezistența globală a corpului.

Folosirea tradițională a argilei

Se cerne și se amestecă cu apă argila, de preferință apă de mare (recoltată din locuri libere de contaminare) sau minerală. Unii autori recomandă fierberea și lăsarea la răcit a apei cu argilă înainte de folosire. Consistența trebuie să fie păstoasă, omogenă, nu foarte moale. Temperatura apei să fie cea a mediului ambient, nu necesită încălzire decât în situații speciale.

Se pune direct pe locul afectat un strat de 1-2 cm de argilă.

În cazul în care există în acel loc mult păr, este mai comod a interpune un tifon sau o pânză fină de bumbac sau in între argilă și piele.

Înfășurați cataplasma cu un prosop și prindeți cu ace de siguranță ca să nu se desfacă, dar nu foarte strâns.

Protejați în mod adecvat pacientul, menținându-i picioarele calde.

Cataplasma obișnuită cu aplicare lombo-abdominală durează două ore.

În caz de boală inflamatorie acută trebuie să se reînnoiască argila din oră în oră sau conform indicațiilor specifice.

Frecvența

Pentru cine rămâne în activitate se recomandă cel puțin trei aplicații pe săptămână. Cine se hotărăște pentru tratament conform dispoziției medicului, poate aplica câteva cataplasme zilnic. Este important să evidențiem că nici o indicație tradițională nu înlocuiește procedeele medicale convenționale.

Contraindicații

Geoterapia este în unele cazuri contraindicată: în perioada menstruală, la gravide și în cazul persoanelor slăbite. Pacienții foarte slabi și lipsiți de rezistență trebuie să o folosească sub îndrumare calificată. În climele foarte reci este nevoie a dubla atenția pentru a nu contacta o răceală. Pacienții slabi, purtători de afecțiuni pulmonare au nevoie de îndrumare pentru folosirea geoterapiei. Copiii mici de asemenea au nevoie de îndrumare calificată. Folosirea la răni, cu toate că în mod tradițional este amintită, poate prezenta riscuri în special dacă există contaminare sau eroare tehnică.

Unii autori nu recomandă aplicarea argilei imediat după servirea mesei, recomandând un spațiu de cel puțin trei

ore între masă și aplicarea geoterapiei. După retragerea cataplasmei trebuie așteptat una sau două ore pentru a mânca. Există totuși unii cercetători care afirmă că nu există risc în aplicarea argilei imediat după masă. Pentru faptul că domnește o anumită îndoială, recomandăm prudență și să se aștepte câteva ore. Nu realizați efort mintal în timpul cataplasmei. Pacientul trebuie să se mențină calm și relaxat, respirând profund.

Observații

- În zilele friguroase se poate încălzi puțin apa cu care se amestecă argila.
- Cataplasma fiind aplicată la temperatura normală (argila combinată cu apa la temperatura camerei) produce reacția dorită în momentul în care căldura corpului încălzește argila și o face să se usuce.

Exercițiul fizic - factor primordial de sănătate

Exercițiul inteligenței este favorizat de contracțiile ritmice ale mușchilor" – spune Alexis Carrel, laureat al Premiului Nobel. Randamentul intelectual este cel mai bun când există dedicație adecvată exercițiului fizic.

„Totul în mușchi, nimic în minte". Dedicație aproape exclusivă exercițiului fizic, cum se întâmplă cu unii pugiliști, halterofili și atleți, subestimând cultivarea capacității mentale, nu ar trebui să împiedice dezvoltarea integrală a ființei umane, nici a sănătății.

Absolut indispensabil pentru păstrarea sănătății este echilibrul între cultivarea minții și cultivarea fizică. Puțină atenție se acordă acestui subiect. De multe ori facultățile mentale sunt foarte solicitate timp îndelungat de lucru, în timp ce corpul rămâne aproape inactiv. O altă extremă se găsește la cei ce se dedică exclusiv lucrului fizic sau activităților atletice, fără o cultivare a minții.

Viața sedentară

Omul modern tinde să exercite, din ce în ce mai mult, activități predominant mentale și sedentare. Petrece cea mai mare parte din perioada sa de lucru stând comod în biroul său sau în automobil, în fața video-ului sau panourilor luminoase, cosând nasturi, dactilografiind, răspun-zând la telefon, redactând texte, făcând socoteli, luând notițe, participând la reuniuni obositoare etc. Alții sunt forțați să înfrunte mașinile zgomotoase și automatizate. Tehnologia care are în vedere ușurarea vieții umane a creat de multe ori complicații. Viața în metropole este extrem de ostilă sănătății. Omul în general lucrează prea mult cu mintea și mai puțin cu corpul, adăugându-se la acestea agresiuni ca: tutunul, alcoolul, drogurile și alimentația nesănătoasă.

Este logic a aștepta ca produsul acestui stil de viață să fie un individ

bolnav, nevrotic, „chel și grăsuț" sau „slab și palid". Stilul nostru de viață este cel mai mare responsabil pentru bolile ucigătoare ale secolului și cercetătorii nu neagă aceasta. Dar cum să fugim în această alergare nebună și fatală?

Societate exigentă

Societatea modernă este din ce în ce mai competitivă și exigentă. O dedicație aproape exhaustivă este solicitată pentru atingerea unui minim de necesități și obligații. Aceasta diminuează disponibilitatea timpului pentru familie și a timpului liber. Calea pierderii de vreme și a marginalității este de multe ori alegerea unei mase care, neavând suficient curaj sau abilitate pentru a înfrunta viața, alunecă spre inconsecvență.

Niciodată nu s-a impus cu atâta urgență un sistem de viață capabil de a optimiza *performanța* individuală. Sănătatea, dispoziția și optimismul sunt din ce în ce mai indispensabile succesului.

De aceea trebuie să acordăm, în regim prioritar, timp pentru educație fizică zilnică.

Exemplu de urmat

La împlinirea a 20 de ani de carieră, Charles, un renumit avocat se simțea complet extenuat, aproape incapabil să continue. Și-a căutat medicul care supunându-l la un examen atent, constată tulburare cardiacă evolutivă asociată cu o oboseală profundă. Între recomandări i s-a inclus și mersul pe jos zilnic. „Să merg pe jos zilnic? Nu am timp pentru aceasta" – se gândea. Constrâns de multele responsabilități, încerca să ignore boala, întorcându-se la activitatea zilnică. Totuși sănătatea sa se înrăutățea repede forțându-l să facă ceva. În final a experimentat recomandarea medicului care la început nu părea să promită rezultatul dorit. După primele încercări senzația de oboseală aparent creștea, dar ceva îi spunea că trebuie să persiste. După câteva săptămâni de efort răbdător, mersul pe jos s-a transformat în obicei plăcut chiar. Sănătatea se îmbunătățea cu claritate și cu ea buna dispoziție și productivitatea. Examenele medicale ulterioare au revelat că sănătatea generală și problema cardiacă reacționau în mod favorabil. Măsurile de prevedere au fost, din fericire, luate la timp. Ora „pierdută" în fiecare zi cu exercițiul fizic sănătos, cu mersul pe jos, s-a transformat în unul din cele mai bune investiții din viața lui Charles.

Dar există mulți care nu iau în considerare „strigătul de ajutor" al corpului. Uneori chiar văd că sănătatea lor nu este bună, dar nu înțeleg cauza.

Investiție

Cercetările demonstrează că timpul petrecut în educație fizică este adevărată investiție, cu beneficiu garantat, fiindcă atât sănătatea, cât și productivitatea și buna dispoziție răspund bine. Cresc șansele de succes. Mulți oameni de stat și oameni ce dețin funcții de conducere deja au intrat în unda de a „genera sănătate". Dar trebuie să se dedice regulat practicării exercițiilor corporale.

Activitatea fizică îmbunătățește condițiile circulatorii și respiratorii. Sângele circulă în timpul exercițiului mai repede și crește cota de oxigen furnizată țesuturilor. Fluxul energetic este favorizat și schimburile metabolice stimulate. Produsele degradate sunt mai ușor eliminate. Organismul se revitalizează și se întărește. Nivelul de catecolamine în sânge suferă o ușoară creștere, ceea ce rezultă într-un însemnat beneficiu psihic. De altfel, nu este nou conceptul că exercițiile fizice ajută la „alungarea tensiunilor". Pe lângă aceasta o bună oxigenare a creierului promovează eliberarea de endorfine, care cresc rezistența organismului contra bolilor.

Unele recomandări pentru un program personal de exerciții fizice

- Consultați un medic pentru a evalua capacitatea voastră fizică.
- Exercițiile trebuie să fie regulate. Făcute doar la sfârșit de săptămână, nu aduc beneficiu, din contră, lipsa de condiție provoacă oboseală fizică și supraîncarcă organismul.
- Este nevoie de criteriu. Exercițiile violente nu sunt cele mai indicate. De obicei stimulează în mod tranzitoriu. Se recomandă gimnastica aerobică, aceea în care oxigenul consumat se apropie de cota oxigenului primit prin respirație. Nu „forța bara" și crește gradual rezistența. Buna formă fizică nu este obținută în timp scurt, înainte de toate se cere răbdare, dedicație și perseverență.
- Cardiacii și bolnavii cronici au nevoie de orientare medicală pentru a face exerciții fizice. În unele cazuri mersul pe jos este cea mai bună sau unica indicație.
- Conform cercetărilor o bună călătorie pe jos restaurează buna dispoziție și voință de a trăi. Fii un „călător".
- Înotul necompetitiv este, după mersul pe jos, exercițiul frecvent recomandat. Halterele, atletismul și baletul infantil în scopuri competitive au dezavantajele lor. Excesul de activitate fizică este dăunător.
- Înainte și după o ședință de exerciții fizice se recomandă întinderea musculaturii.

Partea a 2-a

Câteva dintre cele mai frecvente boli

- De ce apar (cauze)
- Cum se manifestă (simptome)
- Complicații
- Recomandări
- Cum evităm
- Ce sugerează medicina naturistă
  - *Alimentație*
  - *Plante*
  - *Băi și comprese*
  - *Rețete naturiste*

Şi mult mai mult!

Atenție

- Cum am clarificat deja, această lucrare nu intenționează să stabilească diagnostice, aceasta fiind atribuția medicilor.
- Bogatul bagaj de plante, indicații hidroterapeutice, geoterapeutice și alte sugestii naturiste întâlnite aici sunt folosite de către clinicile naturiste sau medicina tradițională. Dozele sunt, de asemenea, tradiționale. Deși se prezintă de multe ori în practică rezultate notabile, demne de luat în seamă, întotdeauna este bine de a aminti că acestea nu substituie îndrumarea medicală, deoarece fiecare caz are particularități care trebuie urmărite într-un mod profesional. Prescripțiile naturiste nu înlocuiesc tratamentele convenționale, ci, aplicate într-un mod adecvat, pot să le ajute.
- Dietele speciale sau terapeutice citate aici sunt de asemenea adoptate de către diferite clinici naturiste și prezintă, în general, rezultate chiar surprinzătoare, care merită studiate. Totuși, revenim la sublinierea de mai sus că fiecare persoană are particularitățile ei, care trebuie să fie evaluate într-un mod profesional. De aceea adoptați o alimentație sănătoasă, dar nu schimbați radical alimentația, fără o îndrumare de specialitate.
- Suplimentele nutriționale pot oferi un ajutor important în multe situații. Prezentăm indicații generale sugerate de către cercetători. Adecvarea dozelor și necesităților individuale este atribuția unui medic sau a unui nutriționist specializat.
- În mod particular, dacă dumneavoastră folosiți vreun medicament controlat sau suferiți de vreo boală acută, este periculos să schimbați în mod precipitat tratamentul sau să vă prescrieți propria medicație. Căutați îndrumarea medicală.
- Sperăm ca vasta colecție de date despre sugestiile tradiționale prezentate în acest manual să poată oferi cercetătorilor liberi de idei preconcepute, un punct de plecare pentru cercetări promițătoare. Ceea ce este considerat sigur în experiența tradițională - unele tratamente se bazează pe milenii de experiență – este că ascunde principii vindecătoare ce așteaptă a fi elucidate.
- Este scopul OMS de a se studia posibilitatea de aplicare a tratamentelor tradiționale eficiente dintre cele mai accesibile pentru oameni.
- Orice aplicație, care desconsideră aceste orientări, conducând la folosirea nepotrivită sau incorectă a terapiilor neconvenționale, va atrage după sine responsabilitatea exclusivă a cititorului.

NEOPLAZII

Cancerul

Nu există cineva care să nu fi simțit cel puțin o ușoară neliniște la simpla menționare a cancerului, considerat de mulți ca sentință de moarte. Sunt milioane de victime, de toate vârstele, în lume. Cu siguranță cititorul cunoaște unele cazuri de care preferă să nu-și amintească. Cancerul ucide mai mult decât toate războaiele la un loc. Ucide mai mult decât bolile infecțioase și contagioase.

Cancerul, în înțelegerea cercetătorilor ecologiei medicale, este sinteza tragediei metabolice în care umanitatea s-a afundat. Cu toată dezvoltarea impresionantă a tehnologiei, provocarea tumorilor maligne continuă cu mare ostilitate.

Ce este cancerul? Cum apare?

Celulele corpului nostru sunt capabile să se înmulțească, să se grupeze și să-și exercite funcțiile sub instrucțiunile unui sofisticat centru genetic de comandă, atât de fantastic ca și Supremul Arhitect al vieții care l-a planificat. Țesuturile cresc și se refac prin intermediul unui proces ordonat de divizare a celulelor și un control atent al ciclului celular și al expresiei genetice. În condiții normale totul în organism ar trebui să se desfășoare organizat. Cuvântul organism are de a face cu organizarea și se definește ca un sistem sau o structură organizată.

Orice boală: rezultat al dezordinii

Pentru a înțelege conceptul fiecărei boli este necesar să înțelegem, mai întâi, că ordinea universală a lucrurilor se supune legilor care nu pot fi desființate. Echilibrul și bunăstarea a tot ce există depinde de supunerea necondiționată la legile naturale. Când omul ignoră aceste legi, atacând mediul ambiant sau atacând propriul său corp, se poate aștepta la consecințe neplăcute. Ecologia ne învață astăzi că respectul față de legile naturii este condiția supraviețuirii. Aceasta este și condiția sănătății.

Din această analogie ia naştere ecologia medicală, care interpretează bolile noastre ca o consecinţă a stilului de viaţă. Când nesocotim una din legile naturii în relaţie cu corpul nostru, începe o reacţie în lanţ, ce perturbă încet echilibrul care garantează menţinerea sănătăţii. Apar astfel boli, a căror localizare şi intensitate depinde de gradul de „devastare" provocat prin acele dezechilibre începute prin violarea legilor naturale.

Cancerul este o dezorganizare a propriei comenzi, a aparatului genetic. Celulele se divid într-un mod dezordonat, cu o rapiditate incontrolabilă. Invadează ţesuturile sănătoase, iau locul celulelor sănătoase, formând tumori, care cresc fără să se oprească. Celulele „maligne" se abat spre alte regiuni ale corpului, ca mesageri ai morţii, răspândind boala (metastaza).

Cancerul, o anarhie

Cancerul este, prin urmare, rezultatul unei activităţi nebune, complet dezordonate, în unitatea centrală de funcţionare şi reproducere a celulei, ADN. În condiţii normale, ADN-ul administrează eficient funcţionarea şi reproducerea celulei. În cancer, ciclul şi divizarea celulei devine o anarhie. În loc ca organismul să fabrice ţesuturi normale, cu funcţii şi structuri definite, începe să fabrice ţesuturi anormale, fără funcţii şi structuri definite, care se transformă în tumori cu creştere rapidă. Cu toate înaintările notabile în domeniile de prevenire, diagnosticare şi tratare a cancerului, cercetătorii recunosc că ştiu încă puţin. Ce face ca o celulă normală să prezinte alteraţii ca acestea pe care tocmai le-am descris, determinând o boală malignă? Nu este simplu de răspuns. Există multe teorii care încearcă să explice originea cancerului. Ele se bazează pe cunoştinţele acumulate de cercetători, în domeniile geneticii şi biologiei celulare. Investigaţii recente demonstrează că alterarea neoplazică de proto-oncogeneze ca RAS, prin substanţe chimice sau radiaţii, este cauza comună a cancerului. Expresia inadecvată de gene supresoare tumorale, ca p-53, figurează, de asemenea, ca o cauză moleculară foarte studiată actualmente.

Nu există nici o limită pentru cercetarea ştiinţifică. Orice cercetător de sănătate ştie că niciodată nu întâlnim explicaţii complet satisfăcătoare pentru cauzele oricărei boli, oricât de comune şi banale ar fi.

Metodele de prevenire sunt simple şi costă puţin. Cancerul nu este sentinţa de moarte. Poate fi evitat. Poate fi vindecat, dacă se tratează corespunzător. Pentru a învinge boala cancerului este necesar, în primul rând, a cunoaşte pe cât de mult posibil acest inamic.

Cea mai bună armă de care dispunem astăzi contra cancerului este prevenirea, care include depistarea precoce. Examinările periodice pot salva multe vieţi.

Diferenţa dintre carcinom şi sarcom

Carcinomul şi sarcomul sunt două cuvinte pe care le întâlnim frecvent în literatura de specialitate pe această temă şi în buletinele medicale. Ca origine a tumorii maligne, ele pot fi numite într-un fel sau altul. Carcinoamele încep în epitelii sau ţesuturi de acoperire (piele şi membrane mucoase) şi sarcoamele se formează în ţesuturi mai centrale sau intermediare, cum ar fi oase, muşchi şi ţesut conjunctiv.

Alimentația și cancerul

De mai bine de un secol naturiștii au insistat pe periculoasa relație care există între a consuma anumite alimente și dezvoltarea cancerului. Dar acum, din nefericire târziu pentru milioane de suferinzi, știința medicală începe să accepte că obiceiurile alimentare moderne sunt în mare parte vinovate de tragedia cancerului.

Acum dorim să prezentăm pe scurt principalele tipuri de cancer și modul în care obiceiurile noastre pot contribui la apariția lor. Verifică unde trebuie să faci o schimbare.

Cancerul de gură și esofag

Cancerul oral și faringian se datorează în majoritatea cazurilor, obiceiurilor nesănătoase de a fuma și a consuma băuturi alcoolice. Fumul de țigară și alcoolul irită mucoasa orală și esofagiană până la punctul de a precipita schimbările care culminează în cancer.

Hernia hiatală, diverticuloza esofagiană și dilatația esofagului (megaesofagul, de multe ori devenind boala Chagas) sunt tulburări care pot predispune la cancerul de esofag. Cercetările medico-nutriționale punctează băuturile cofeinizate, conservele și carnea afumată ca periculoase. Alimentele care provoacă hiperaciditate gastrică și reflux (arsuri la stomac) trebuie să fie evitate. Condimentele picante provoacă reflux și iritarea mucoasei esofagiene, contribuind, prin urmare, în mod mai mult sau mai puțin direct, la apariția alterațiilor cancerigene. Cercetările arată că boala cancerului de esofag este mai des întâlnită în zonele unde se practică obiceiul de a consuma alimente sau ceaiuri foarte fierbinți, deoarece acestea irită delicata mucoasă a esofagului.

Cancerul de stomac

Cauzele cancerului de esofag sunt aproximativ aceleași pentru cancerul de stomac, datorită continuității anatomo-fiziologice între aceste două organe și identității între agenții iritanți. Cercetările realizate de Stemmermann, arată că japonezii sunt, în țara lor, principalele victime ale cancerului de stomac, dar prezintă un indice scăzut al frecvenței cancerului de colon.

Oricum, când migrează în Statele Unite, are loc un fapt surprinzător: cancerul de stomac se diminuează și cancerul de colon își mărește frecvența. Explicația acestui fenomen a fost găsită în obiceiurile alimentare:

În Japonia, consumul de pește afumat și sărat este foarte ridicat. Combinația de nitrați conținuți în pește cu aminele tubului digestiv, duce la formarea de nitrosamine, compuși cu un înalt indice cancerigen.

Japonezii stabiliți în Statele Unite, de la prima generație au adoptat obiceiurile alimentare americane, substituind peștele cu cărnuri și alimente industrializate, lipsite de fibră. Această schimbare a

favorizat creşterea cancerului de colon, datorită, între alţi factori, consumului scăzut de fibră. Cea mai mare incidenţă de cancer gastric în zonele de coastă duce la ipoteza că dieta bogată în fructe de mare ar putea constitui un factor cauzal dietetic pentru boală. Planează, de asemenea, serioase suspiciuni asupra relaţiei între anumite produse alimentare care irită mucoasa stomacului şi cancerul acestui organ. Se evidenţiază cafeaua, alcoolul, alimente contaminate cu aflatoxină (prezentă în grăunţe mucegăite ca fasole şi migdale etc.) şi condimente ca ardeiul iute. Tutunul este, de asemenea, condamnat. Între substanţele chimice asociate bolii merită citate sărurile de plumb şi fertilizanţii pe bază de nitraţi. Cărnurile şi conservele tratate cu nitraţi oferă un mare risc din cauza formării de nitrosamine în tubul digestiv. Gastrita, polipoza gastrică, ulcerul gastro-duodenal, operaţia de stomac şi ereditatea, sunt factori posibili care predispun la cancer gastric. Vitamina C, conţinută în alimente naturale ca fructe şi verdeţuri, ajută la inhibarea formării de nitrosamine în tubul digestiv, acţionând astfel în mod preventiv contra cancerului. Naturiştii recomandă ca obicei preventiv, ca cel puţin de două ori pe săptămână să se înlocuiască o masă (cum ar fi micul dejun) cu suc de portocale (fără zahăr şi fără a se amesteca cu alt aliment).

Cancerul de colon

În Brazilia, între principalele cauze de moarte prin cancer, cancerul de stomac este pe primul loc. În Statele Unite, acesta este a doua cauză de moarte, pierzând în faţa cancerului pulmonar, în care ţigara este marele vinovat.

Colicile abdominale, eliminarea de sânge în fecale şi tulburările comportamentului intestinal, sunt semne de avertizare care necesită evaluare medicală. Numeroase cercetări au evidenţiat că ingestia insuficientă de fibră este în relaţie cu incidenţa ridicată a acestei boli. Ar fi relativ simplu a reintroduce fibra în alimentaţia noastră. Din nefericire se întâmplă ca persoanele să fie dezorientate. La această dezorientare contribuie faptul că obiceiurile alimentare moderne sunt puternic influenţate de interesele comerciale vehiculate de propagandă. Televiziunea a devenit „şcoala de nutriţie a maselor". Stimulii publicitari produc o adevărată obsesie pentru gusturi noi şi captivante, culori şi arome. Copiii sunt principalele victime ale acestor inovaţii „alimentare" care, în majoritatea cazurilor, nu conţin decât esenţe chimice nocive sănătăţii şi calorii goale. Fibrele, atât de importante în prevenirea cancerului de colon, lipsesc.

Unde se găsesc fibrele? Răspunsul este imediat: într-o alimentaţie naturală. Folosiţi mai mult fructe crude (nefierte, nu necoapte), salate, legume şi cereale integrale. Eliminaţi zahărul, dulciurile şi cărnurile. Evitaţi pe cât posibil alimentele industrializate. Cu cât va fi mai rafinată şi artificială alimentaţia, (bogată în paste făinoase albe, fripturi, bomboane, cărnuri, băuturi îndulcite cu zahăr etc.) cu atât mai mari vor fi şansele de apariţie a cancerului intestinal. O alimentaţie săracă în fibră produce constipaţie intestinală. Contactul prelungit al fecalelor cu pereţii intestinelor

favorizează dezlănțuirea tulburărilor cancerigene. Cercetări realizate de Burkitt, Cleave și colaboratorii lor între triburile băștinașe sud-africane au descoperit că ei nu suferă de constipație datorită folosirii fibrei din abundență. De asemenea nu prezintă cancer intestinal, apendicită sau hemoroizi. Dar, pe măsură ce băștinașii au venit în orașe, adoptând obiceiuri alimentare „civilizate", incidența acelor boli a crescut până a ajuns la nivelurile înalte, comune albilor, care se hrăneau cu puțină fibră. Astăzi totuși se duce o muncă de conștientizare cu privire la importanța ingestiei de fibră și consumului de cereale integrale ca: orez integral și pâine integrală, care deja a devenit populară atât în Africa de Sud, cât și în diferitele țări dezvoltate. În multe țări, din nefericire, această conștientizare a început timid. Consumul excesiv de grăsimi și proteine animale produce modificări în flora intestinală, ceea ce favorizează degradarea compușilor nutriționali în substanțe chimice cancerigene.

1,25 – metil-colantreno și acidul apcolic sunt exemple de compuși cancerigeni a căror sinteză potențial periculoasă este asociată unei alimentații lipsită de fibră și bogată în grăsime și proteină animală.

Efectul protector al micronutrienților și vitaminelor

Micronutrienții au fost asociați creșterii sau micșorării riscului de cancer. Seleniul, mineral cu efect antioxidant, care ajută la combaterea radicalilor liberi din metabolism, acționează, de asemenea, ca preventiv împotriva cancerului. Regiunile în care solul este sărac în seleniu, cum ar fi Noua Zeelandă, prezintă frecvență ridicată de cancer de colon. Există încă o legătură invers proporțională cu cancerul de sân. Unde găsim seleniu? În alimente ca: cereale integrale, ceapă, brocoli, sparanghel, drojdie de bere, varză, usturoi, ciuperci și alge marine. Zincul, contrar seleniului, când este ingerat în exces, poate favoriza cancerul. Se știe că acest mineral, în proporții adecvate, contribuie la sănătatea pielii, la creșterea normală și la funcționarea eficientă a sistemului imunitar. Dar ingestia zincului în mod liber, este contraindicată. Pe ce alimente cheltuiesc banii, asumându-mi prin urmare anumite riscuri? Cărnurile și produsele de origine animală. Se recomandă, de asemenea, atenție la cafea și conservele ce sunt în legătură cu formarea de nitrosamine. Ca procedeu profilactic se indică ingestia de vitamina A (beta caroten), vitaminele C și E în proporții adecvate, pe lângă fibre, bineînțeles. Verdețurile, citricele, rădăcinile și grăunțele sunt bogate în aceste vitamine. În special verdețurile din familia Cruciferelor ca varza, conopida și brocoli, sunt indicate datorită conținutului în indoli și ajută la evitarea formării de amine, combinate cu nitriți sau nitrați care produc reacții cancerigene. Iaurtul natural ajută la păstrarea ambientului intestinal sănătos.

Vitamina D pare să fie factor de protecție contra cancerului de colon. Expunerea controlată la soare este recomandată. Totuși, expunerea în exces crește riscul de cancer de piele. Exercițiile fizice sunt recomandate pentru prevenirea cancerului intestinal, deoarece între alte beneficii, întărește musculatura

abdominală și pelviană, care acționează ca bază de susținere pentru viscere.

Cancerul de ficat

Ficatul este un organ de dezintoxicare prin excelență. Naturiștii cred că o dietă care furnizează o mare cantitate de „toxine" duce la cancer de ficat. Insecticidele care contaminează alimentele (inclusiv cărnurile) solicită atenție. În special sunt suspecți organoclorații (DDT – interzis) și organofosfații. Se include în lista de substanțe suspecte clorura de clinil, folosită în industrie și medicamentele ca hormonii sexuali, anticoncepționale și substanțele de contrast pentru raze X (dioxidul de toriu). Nitrosaminele asociate cancerelor despre care am vorbit se includ, de asemenea, aici. Recomandăm atenție cu semințele mucegăite, depozitate în locuri umede. Aflatoxina produsă de ciuperca *Aspergillus flavus* este un factor de risc pentru această categorie de tumori maligne. Migdalele și fasolea, mucegăite, sunt incriminante frecvent. Bolile care predispun la cancerul hepatic: hepatita B, alcoolismul și ciroza.

Cancerul de pancreas

Diabeticii, fumătorii, alcoolicii, marii consumatori de băuturi cofeinizate și de cărnuri, în particular carne de porc, sunt mai expuși acestui tip de cancer, considerat unul dintre cele mai rapide și galopante. Cei ce au avut o intervenție chirurgicală la tubul digestiv prezintă, de asemenea, un mai mare risc. Se evidențiază contribuția cafelei, ca factor de risc, menționată de cercetătorii de nutriție cum ar fi Mc Mahom. Masticația deficientă este, poate, cel mai comun dintre factorii de risc pentru cancerul de pancreas.

Cancerul de plămâni

Mai frecvent după 55 de ani cancerul de plămâni este în multe țări prima cauză de moarte prin cancer la bărbați și a doua la femei. Pronosticul este sumbru. Ucide în câțiva ani. Mulți pacienți mor în perioada de un an. Prezintă simptome foarte asemănătoare cu tuberculoza: pierderea în greutate, tuse cronică, expectorații cu sânge, sforăit și respirație șuierătoare, dispnee și febră scăzută. Pentru diagnosticul diferențiat se procedează la investigarea prezenței de bacterii, analiza sputei, spălătura bronhiilor și bronhoscopie, pe lângă verificările de rutină cu raze X.

Țigara este marele cauzator al acestei boli teribile. Organizația Mondială a Sănătății estimează că până la 95% din cauze sunt consecința viciului fumatului. Benzopirenul este considerat principalul carcinogen din fumul de țigară.

Când se abandonează fumatul, riscul scade considerabil, cu toate că nu se ajunge la o poziție avantajoasă ca a celui ce n-a fumat niciodată. Dacă ești fumător, nu ezita! Hotărăște-te imediat să renunți la viciul atât de periculos! Nu există alt mijloc de a învinge, decât exercitarea puterii voinței. Amintește-ți: Nimeni nu poate fi cu adevărat fericit cât timp nu practică știința autostăpânirii, cât timp nu e capabil de a supune dorințele, apetitul și impulsurile sale, în loc de a fi robit de ele. Fumătorul este rob și sinucigaș.

Cancerul de col uterin

Este prima cauză de moarte prin cancer între femei. Există diferiți

factori care pot favoriza dezvoltarea lui, evidențiindu-se următorii:

- herpes genital
- vârsta peste 45 de ani
- sarcini multiple
- viața sexuală promiscuă
- început precoce al activității sexuale

Standardul moral care stabilește fidelitatea în căsătorie, în care sexul este rodul iubirii între soț și soție, este încă cel mai bun mijloc de a preveni cancerul de col uterin, SIDA și multe boli venerice.

Faptul că activitatea sexuală începe foarte devreme, la începutul adolescenței, ceea ce din nefericire se întâmplă foarte des astăzi, poate ajuta la explicarea creșterii incidenței acestei boli.

Părinții trebuie să lămurească pe fiii și în special pe fiicele lor, de pericolele activității sexuale iresponsabile.

Cancerul de endometru (mucoasă uterină)

Folosirea inadecvată de hormoni, în special în faza de menopauză, poate predispune la acest tip de cancer. Folosirea estrogenilor pare a fi un factor de risc. De aceea este convenabil a-i evita sau a combina cu progesteron, ceea ce trebuie să se facă sub îndrumarea unui ginecolog. Se crede de asemenea că ingerarea abundentă de grăsimi, în special de origine animală, este implicată în această boală. Atenție cu cărnurile grase, unt, smântână, brânzeturi grase și untură. Evitați prăjelile, fripturile! Femeile care suferă de diabet zaharat și / sau prezintă greutate peste normal au mai mare tendință pentru această boală.

Cancerul de prostată

Afectează cu o frecvență alarmantă populația masculină după vârsta de 50 de ani. Asemănător cancerului de endometru, grăsimea animală pare a favoriza apariția acestei boli. Cercetările arată că vegetarienii sunt mai puțin predispuși la cancerul de prostată. Aceasta, probabil, datorită faptului că proteina animală, a cărei concentrație în alimente favorizează producerea în mare cantitate de substanțe catabolice, constituie, de asemenea, un factor dietetic de risc.

Simptome ca: dificultatea de a urina, durere la urinare și urinare frecventă și în cantități mici, necesită a fi imediat evaluate de un urolog. Obezitatea este, de asemenea, factor de risc.

Cancerul de sân

Astăzi este o boală care îngrijorează femeile. Specialiștii sunt de acord că în acest caz este vorba de o boală vindecabilă, dacă este detectată și tratată la timp. Femeile care percep un nodul anormal la sân nu trebuie să caute să-l ascundă. Trebuie să consulte imediat un chirurg sau ginecolog și să se supună la examenele necesare. Tratamentul prin intervenție chirurgicală poate fi o indicație necesară. Câțiva factori de risc semnalați de specialiști:

- cazuri în familie
- sarcină după 30 de ani
- femei cu vârsta de peste 40 de ani care nu au avut niciodată copii
- menstruație precoce (înainte de 13 ani)
- menopauză târzie (după 52 de ani)

- boli nemaligne la sân ca chisturi sau fibroze
- pilula anticoncepțională a fost condamnată de către unii cercetători
- ingestia excesivă de grăsimi animale
- greutate excesivă

Cercetările realizate în Japonia de Hirayama au descoperit că femeile care ingeră mai multă carne au un risc de 3,8 ori mai mare de a dezvolta cancer la sân decât femeile vegetariene. Au participat la studiu 142000 de femei. Riscul pentru obezi este de circa 7 ori mai mare. Celulele adipoase pot interfera cu producerea de hormoni, ceea ce sporește riscul de cancer.

Cancerul de piele

Vilcambambașii care trăiesc în Ecuador, loc în care razele solare sunt mai concentrate, prezintă indice mai mic de cancer de piele. Această constatare a intrigat mulți cercetători deoarece razele solare, când focalizează mult timp asupra pielii, sunt considerate factori periculoși. Vilcambambașii, contrar la ceea ce se putea aștepta, prezintă piele sănătoasă, fără urmă de cancer. Dieta lor totuși bogată în fructe și verdețuri și săracă în produse animale și industrializate pare a exercita un efect protector. Persoanele cu ochi deschiși la culoare și piele albă trebuie să evite expunerea prelungită la soare, deoarece cercetările dovedesc că sunt mult mai predispuse la cancer de piele. Negrii sunt în mod natural protejați, acest tip de cancer întâlnindu-se foarte rar în rândurile lor. Locurile mai vulnerabile sunt pomeții obrazului, fruntea, buza inferioară, zona nasului și pavilioanele urechilor. Rănile care nu se cicatrizează trebuie să fie considerate suspecte și supuse imediat unei evaluări medicale. Acest tip de cancer este cel mai comun, totuși este cel care cauzează mai puțini morți deoarece, fiind vizibil, este repede tratat. Negii și ulcerele pe piele pot fi un punct de plecare pentru afecțiunile maligne. Pentru a evita, nu vă expuneți exagerat la soare. Cel mai bun orar este până la ora 10 și după ora 16. Specialiștii au cercetat protecția filtrelor solare, afirmând că pot da falsa senzație de siguranță, ceea ce duce la expunerea exagerată la soare. Cercetătorii au sugerat că aceste filtre evită distrugerea celulelor Langerhans, dar nu protejează contra efectelor imunosupresoare a radiațiilor ultraviolete. Loțiunile protectoare pe bază de acid para-amino-benzoic sunt mai frecvent indicate. Recomandările legate de ore și persoanele cu piele deschisă sunt totuși mai sigure decât folosirea de protecții și loțiuni. Nu aplicați ulei pe piele. O pălărioară sau o bonetă ajută la evitarea radiației solare în locurile mai sensibile.

Bronzarea artificială în cabine speciale este suspectă, deoarece un minut de expunere la lumina acestor cabine poate echivala cu o oră de baie de soare. De aceea este recomandabilă consultarea unui dermatolog și abținerea de la expuneri prelungite. Alimente bogate în beta caroten ca morcov, mango, dovlecel, papaia etc. pare să acționeze în mod preventiv.

Șapte semnale de alertă în cancer:

- Pierderi de sânge aparent fără motiv
- Modificări ale tranzitului intestinal sau vezicii

- O evidentă modificare a negilor sau a diferitelor semne
- Tuse sau răgușeală persistentă
- Îngroșarea sau apariția de noduli la sân sau în alte zone
- Leziuni care nu se cicatrizează
- Dispepsie (indigestie) sau dificultatea de a înghiți

În cazul apariției unuia sau mai multor semne, de acest gen, prezentați-vă imediat la medic.

Prevenire naturală

Încă nu s-a stabilit cu exactitate un program de tratament naturist contra cancerului. Reunim aici indicațiile cercetătorilor din Medicina naturistă. Pot servi atât ca bază pentru cercetare, cât și ca ghid în stabilirea unei linii de conduită. Dar nu trebuie, în nici un caz, să înlocuim tratamentul convențional sau să înțelegem indicațiile care urmează ca un program cu proprietăți miraculoase. Cu toate că se poate oferi un ajutor inestimabil în prevenire, acestea nu trebuie să se contrapună cu procedeele stabilite de profesioniști în materie de sănătate care urmăresc pas cu pas evoluția bolii pacientului.

Alimentație sănătoasă

Se recomandă o dietă sănătoasă, cu orientare asupra restabilirii echilibrului funcțiilor organice. Alimentele grase și zaharurile trebuie să fie evitate. Mâncați moderat, mestecați bine. Semnal roșu pentru dulciuri, bomboane, cărnuri, prăjeli, fripturi. Evitați ciocolata, brânzeturile, lactatele, alunele și alte semințe râncede, sosuri industriale și condimente ca ardei iute sau oțet. Să aveți mese regulate. Nu folosiți mâncare de tip fast-food. Nu abuzați de soare. În sinteză, toate alimentele iritante (de stimulare a producerii de mucus) și care destabilizează metabolismul trebuie să fie evitate. Din păcate majoritatea alimentelor moderne, produse din motive comerciale, prezintă mari riscuri pentru sănătate.

Suport alimentar natural *

- Se sugerează dietă sănătoasă, naturală și de dezintoxicare, ale cărei linii generale le prezentăm aici. Dar este necesar a evidenția că orice propunere alternativă nu trebuie să redirecționeze pacientul de la tratamentul și diagnosticul pe care medicul specialist îl prescrie. În caz particular de cancer, orice amânare poate fi compromițătoare.
- Un stil de viață sănătos și dieta naturală poate ajuta organismul în eforturile sale de apărare, în diminuarea stresului și prevenirea cancerului.
- Clinicile naturiste din lume, fără a lăsa deoparte resursele convenționale (chimioterapia, radioterapia și chirurgia) abordează cancerul cu o alimentație care vizează diminuarea supraîncărcării digestive și metabolice și sprijinirea

* Dietele terapeutice naturale sunt folosite în clinicile naturiste și de medicina tradițională. Adoptați alimentație sănătoasă, dar nu schimbați radical alimentația voastră fără îndrumare profesională.

sistemului de apărare. Se recomandă o dietă bogată în sucuri naturale, fructe și vegetale proaspete.

- După caz se recomandă câteva zile de sucuri de fructe cum ar fi: de struguri, de mere și de zarzavaturi, ca păpădie, morcov, germeni. În particular sunt indicate sucuri de noni (un fruct din zona Pacificului de Sud) și de orz germinat. Indicațiile și frecvența unei diete de sucuri va depinde de gradul de debilitate și de condițiile particulare ale fiecărui caz.
- În celelalte zile trebuie să se adopte o dietă naturală, bogată în alimente crude (spălate corespunzător). Se sugerează în mod general, un regim ca în următoarea situație, dar poate fi adaptat de la caz la caz:
- Cu o oră înainte de micul dejun (sau în loc de acesta, câteodată) să se bea băutura alcalinizantă (vezi mod de preparare la pagina 126).
  - *Micul dejun:* Fructe tocate cu semințe de floarea soarelui, migdale și lapte acru. În timpul smochinelor și dacă se pot folosi, puteți include fructe prospete la această masă.
  - *Prânzul:* Înainte de masa de prânz se ia o jumătate de cană de suc de morcov cu varză și muguri de lucernă (o zi), sau suc de păpădie (în altă zi; dacă nu avem păpădie, suc de pătlagină sau varză). Salate crude (sugerăm salata de muguri de fasole sau muguri de lucernă, aceștia din urmă sunt mai indicați) și piure de igname (fără lapte, unt sau margarină) sau orez integral fiert, fără ulei. Legume fierte (brocoli, varză de Bruxelles, conopidă, morcov, păstăi de fasole, sfeclă roșie etc.). Preferați legume din familia verzei. Folosiți vegetale organice fără agrotoxice.

Observație: *Este mai bine să folosiți ulei de măsline extra virgin. Dar cel mai bine este să folosiți ulei de susan presat la rece. Nu amestecați la aceeași masă orez și cartofi. Dacă nu puteți obține cartofi nestropiți cu agrotoxice, folosiți numai orez integral, bine fiert. Asigurați-vă de asemenea că cerealele nu prezintă urme de mucegai. Morcovul consumat în perioada sa de recoltare, fără a fi tratat chimic, prezintă o importantă valoare terapeutică.*

- *Cina:* Alegeți una din următoarele variante de fructe: smochine, mere, struguri, pepene verde, portocale sau pepene galben. Dacă vă este foarte foame, folosiți struguri sau smochine cu fulgi de ovăz, amestecați cu nucă, suc de mere și puțină miere. Dacă preferați, folosiți fructe mărunțite ca nuci, semințe de floarea soarelui și lapte acru proaspăt.

Suplimente naturale *

În scopul îmbunătățirii alimentației adăugați suplimente cum ar fi următoarele, a căror cantități exacte trebuie să fie stabilite de specialiști. Aceste suplimente nutritive și întăritoare nu înlocuiesc tratamentul medicamentos.

- Unul sau mai multe grame zilnic de lăptișor de matcă, pur.
- 10-12 comprimate de clorela
- 5 g pe zi de *Leici* sau ceai de *Agaricus* (ciuperci nutritive)
- O linguriță de praf de rădăcină de *Pfaffia paniculata* sau ginseng brazilian, de trei ori pe zi sau două capsule de trei ori pe zi.
- 6-8 linguri de suc de noni cu apă pe zi. (fruct din zona Pacificului).
- Propolis 15-60 picături de soluție de concentrație 30%, zilnic.

Unele dintre inconvenientele relative ale folosirii suplimentelor naturale sunt dificultatea de a garanta puritatea lor precum și costul ridicat. De multe ori fabricanții, avizi de câștig, vând "pisică drept iepure", modificând complet compoziția originală. Rezultatul este clar, avem de a face cu un compromis. De aceea este necesar să fim cu mare prevedere.

Suplimente vitamino–minerale *

La începutul unei perioade de dezintoxicare, specialiștii sugerează includerea vitaminelor și mineralelor, care sunt asimilate cu nerăbdare de corp, acționând cu efect depurativ în faza de dezintoxicare. Mineralele și vitaminele sunt amplu folosite ca fortificanți alimentari. Dozele zilnice vor fi stabilite de către un specialist.

* Suplimentele nutriționale sunt utile în multe cazuri, dar indicația și dozarea individuală trebuie să fie stabilite de un profesionist.

Băutura antiacidă (alcalinizantă)

Foarte folosită în clinicile naturiste europene, această băutură, pe bază de semințe și tuberculi, aduce rezultate foarte încurajatoare în cazul de hiperaciditate digestivă. Există nenumărate experiențe în care pacienții cu aftă, gastrită, ulcer și arsuri la stomac, au reușit să se vindece prin folosirea perseverentă a acestei băuturi, alături de celelalte recomandări dietetice. Datorită mucilagiilor și principiilor inhibitoare a secreției acide acționează eficient ca tampon al acizilor.

Cum se prepară:

Puneți la înmuiat seara 2 linguri de semințe de in și 3 linguri de tărâță de grâu în 700 ml de apă. Dimineața fierbeți timp de o jumătate de oră pentru a se transforma în mucilagiu dens. Strecurați și combinați cu decoct de cartof, după cum explicăm mai jos.

Decoct de cartof: tăiați felii 250 g cartof crud (aproximativ 2 cartofi de mărime medie) cu coajă, însă spălați bine în prealabil. Puneți la fiert la foc mic, în 700 ml de apă timp de o jumătate de oră. Treceți cartofii împreună cu apa printr-o sită și combinați apoi cu mucilagiul anterior.

Cum se folosește:

Agitați bine și beți la micul dejun aproximativ jumătate din tot conținutul. Păstrați la frigider cealaltă jumătate, care poate fi consumată la prânz sau într-un timp al după amiezii. Planul de alimentare trebuie să urmeze instrucțiunile pe care deja le-am prezentat.

În cazurile mai severe se va putea urma următorul program: Beți din două în două ore cu înghițituri rare, 200 ml din această combinație.

În acest caz trebuie să preparați o cantitate dublă față de ce s-a prezentat mai sus. La început sunt unii care nu se vor simți bine cu această băutură. După puțin timp ei se vor obișnui.

Plante

- Menționăm că folosirea plantelor nu înlocuiește tratamentul indicat de medic.
- Pe nemâncate, cu 40-60 minute înainte de prima masă, se bea ceai de coada calului, valeriană, o lămâie și 10 picături de soluție de propolis 30%. Timp de o lună, pentru curățirea sângelui, se bea ceai de brusture, păpădie și salvie, amestecate. Dacă este posibil, păpădia trebuie să se prepare ca suc, adăugându-se în ceai în doză de 3 linguri la o ceașcă și se va bea din acest amestec de 3-4 ori pe zi. Se vor folosi 2 linguri de plantă pentru o jumătate de litru de apă. Se fierbe 3 minute planta uscată sau se pune apă fierbinte peste planta verde. Se strecoară. Se bea proaspăt sau călduț, în înghițituri rare în perioadele dintre mese. După o lună se iau următoarele ceaiuri specifice:
- Picurați 1-2 picături de *Euphorbia tirucalli* (plantă de ghiveci) într-un pahar de apă. Amestecați bine. Beți 4-6 linguri din această apă în timpul zilei. Respectați foarte atent doza prescrisă de un profesionist, deoarece planta are efecte toxice.
- 3-4 cești pe zi din următorul amestec: pătlagină și Pao D'Arco, timp de o săptămână. În săptămâna următoare beți *smilax* (salsaparilha), schinduf și pătlagină. Alternați săptămână după săptămână. Două linguri de amestec de plante la o jumătate de litru de apă. Fierbeți și strecurați.

Comprese *

- Compresele cu smochine proaspete, macerate, au fost menționate din timpul vechiului Testament (2 Regi 20:7, Isaia 38:21). Naturiștii recomandă aplicarea pulpei de smochine macerate direct pe piele, atunci când tumora nu supurează. Schimbați la fiecare 2-3 ore și repetați de 3-4 ori pe zi.
- Sunt indicate comprese abdominale cu argilă, timp de 2 ore pe zi. Unii naturiști aplică argila pe locul afectat, când nu se poate obține smochine proaspete, în timpul aceleiași perioade. Se poate repeta această aplicare de două până la trei ori pe zi. Urmați îndrumarea profesională. În cazul în care

nu avem smochine proaspete, se pot aplica, în același program, comprese cu semințe de susan și ignam pe locul afectat, dacă rana nu supurează.

Conform practicanților medicinii orientale, această compresă are efect antiinflamator (micșorează inflamația):

- Cataplasma de ghimbir:

1. Se pune la fiert apă (7 pahare).
2. Se rade ghimbir (o treime de cană), se înfășoară într-un prosop, formându-se un săculeț solid și bine închis, legat cu ace de siguranță. Se pune în apă când este încă rece.
3. Când începe să fiarbă se dezleagă. Se stoarce sucul în apă și se lasă sacul cu ghimbir timp de 10 minute.
4. Se îmbibă prosoape curate în această apă caldă de ghimbir, se stoarce eliminând excesul de lichid și se aplică pe regiunea afectată, schimbându-se compresa atunci când tinde să se răcească. Procedăm astfel timp de 10 minute. Apoi aplicăm compresa de ignam, care deja trebuie să fie preparată.

a. Spălăm cu atenție ignamul. Curățăm și radem două bucăți de mărime potrivită. Adăugăm 1-3 linguri de făină de grâu integrală fină și o linguriță de ghimbir ras, uscat. Amestecăm bine și aplicăm direct pe locul afectat. Acoperim cu un prosop de bumbac curat sau tifon și punem deasupra un prosop mare.

b. Schimbăm compresa din oră în oră, timp de patru ore.

Pacientul trebuie să rămână culcat.

Nu se aplică compresă caldă pe rana inflamată.

Hidroterapia *

Tratamentul hidromineral este foarte indicat. Sunt, de asemenea, restauratoare băile de mare în timpul radiațiilor solare scăzute (dimineața și după amiaza), fără expunere excesivă la soare. Se indică, de asemenea, băile reci rapide, înainte și după făcându-se frecții cu prosopul și un burete natural.

Aplicații locale de gheață ajută în multe cazuri la alinarea durerii. Băile de trunchi și băile vitale pot fi folosite zilnic dacă nu există debilitate extremă. Se poate alterna: se face baie vitală într-o zi și baie de trunchi în cealaltă. Sunt utile în special în cazuri de constipație intestinală. Cum se fac:

Baia de trunchi: Se acoperă șoldurile și o parte din trunchi. S-a observat în practică efectul depurativ și stabilizator pentru sistemul nervos. Se folosește o cadă specială, înclinată. Temperatura apei trebuie să fie în jur de 20 grade C (între rece și caldă). Se frecționează, în timpul băii, regiunea abdominală, mai jos de ombilic, cu un prosop gros. Durata: între 5 și 15 minute. După baie se fac frecții generale.

* Aceste indicații sunt tradiționale și nu înlocuiesc tratamentul medical.

Se menţin picioarele bine înfăşurate sau în apă caldă. Observaţie: În caz de febră ridicată, apa trebuie să fie călduţă.

Baia vitală: Această baie are acţiune tonică asupra sistemului nervos şi ajută la dezintoxicare. Se pune o bucată de scândură pe o cadă cu apă rece. Se aşează pacientul pe scândura uscată, rămânând cu tot corpul afară din apă. Se aruncă cu mâna apă rece peste burtă şi se masează uşor. Se pun picioarele în apă caldă.

Durata: 5-10 minute.

Terapia respiratorie

Considerând de mare importanţă aportul liber de oxigen către celule, terapia respiratorie, atât de simplă, dar neglijată, ajută la creşterea vitalităţii organismului, fiind utilă în tratamentul (şi în prevenirea) cancerului. Aţi observaţi cum respiră un nou născut? Este adevărat că toracele se mişcă odată cu intrarea şi ieşirea aerului? Încearcă să înţelegi cum respiri tu, cum respiră un adult. Ce diferenţă îţi atrage atenţia? Noul născut extinde în principal toracele, când respiră; adultul, în general, mişcă foarte puţin toracele. Obiceiurile fiziologice ale copilului ne dau noţiunea potrivită a standardului genetic şi instinctiv al legăturilor între organismul uman şi mediu. Artificializarea sistemului nostru de viaţă a provocat nenumărate schimbări în acest standard. Trebuie să reînvăţăm să respirăm corect, dacă vrem să salvăm organismul de procesele degenerative, cum este şi cancerul.

Aşază-te de câteva ori pe zi, într-un scaun confortabil cu spatele drept. Respiră profund şi ritmic. Respiraţia corectă sau diafragmatică cere expansiunea abdomenului. Simţi ceva ca un balon umflat în interior. Eliberează mintea de preocupări.

Mergi fără grabă pe jos pe o stradă liniştită şi cu mulţi pomi sau, de preferinţă, într-un parc cu arbuşti, respirând corect.

Avantajul acestei terapii, cea mai naturală decât toate, este că nu are contraindicaţii. Poate fi aplicată practic, în orice loc (de preferinţă unde există mai puţină poluare

atmosferică), în orice moment și în orice condiție. Întotdeauna face bine. Aceasta poate fi o mică îngrijire, care poate da succes tratamentelor naturale.

Atitudinea mentală și vindecarea

Este indispensabil a ajuta pacientul de a depăși problemele emoționale pentru ca să se obțină succes în tratament. El cere sprijin pentru a depăși tristețea în legătură cu boala sa, ca să învețe să cultive o atitudine mentală liniștită, cu încredere în Dumnezeu.

Medicina ecologică pretinde a restabili armonia funcțiilor organice, care se pierd în boală și care, în cancer, se dovedește intens compromisă. De aceea se impune o revizuire completă a obiceiurilor. Trebuie a le restructura, reforma și ajuta pacientul să exercite un ansamblu de procedee de revigorare a sănătății. Suntem produsul mediului, care ne leagă de un stil de viață. Atât în universul influențelor mentale, cât și fizice și chiar spirituale, ne confruntăm cu mulți factori capabili de a promova boli. Pentru a neutraliza sau diminua activitatea acestor agenți ucigători este necesară reeducarea vieții care cuprinde de la reeducarea alimentară, până la cea sexuală. Primul pas spre vindecarea oricărei boli, chiar și a cancerului, este conștientizarea erorilor și adoptarea stilului de viață promotor sănătății.

Bolnavul de cancer, ca orice alt pacient de boală considerată „gravă" se deprimă în mod frecvent și își pierde speranța în viitor. Această condiție mentală afectează mai mult debilitatea imunitară.

Restabilirea încrederii și a încrederii de sine este fundamentală pentru un tratament cu succes. În mijloacele medicale convenționale lipsește uneori un ingredient de eficiență supremă, care niciodată nu poate lipsi din orice program de tratament ce-și propune să înfrunte cancerul: dragostea. Pacientul trebuie să se simtă iubit, în ciuda greșelilor sale. Cel mai mare medic al istoriei, Isus Hristos, la realizarea renumitelor lui lucrări de vindecare, aplica în primul rând balsamul spiritual, rostind cuvinte ca: „Îndrăznește fiule…". O bună parte de vindecare era asigurată prin inegalabila iubire care emana de la Medicul medicilor.

Nu mai puțin necesar este acest ingredient și astăzi. Un profesionist în sănătate este înainte de toate un pastor. Nici o răceală, lăcomie și neomenie nu poate marca conduita lui.

Știați că ?

Brusturele *(Lappa officinalis)*

Este tradițional indicat pentru combaterea bronșitei, calculilor urinari, gastritei, herpesului și bolilor de piele.

Modul de folosire: Fierbeți într-o jumătate de litru de apă două linguri de frunză tocată. Lăsați să se răcească. Strecurați. Beți 2-3 cești pe zi.

Hodgkin

Este o boală malignă care atacă ganglionii limfatici. Începe de obicei cu creșterea ganglionilor limfatici într-o parte a gâtului, uneori cu febră. Procesul se propagă către alți ganglioni care, cresc și devin dureroși. În fazele inițiale simptomele par ca o infecție banală, care produce inflamație ganglionară, dar în boala Hodgkin ganglionii continuă să crească și se transformă în noduli mobili izolați, foarte dureroși. Unii pacienți prezintă prurit (mâncărime) sau erupții pe piele, foarte incomode. Odată cu avansarea bolii vezica și ficatul se umflă, măduva osoasă este afectată și se dezvoltă anemia secundară. Pacientul slăbește și se simte din ce în ce mai fără putere. Ganglionii devin mari mase tumorale, comprimând structurile vecine. Comprimarea traheii, de exemplu, produce tuse și durere în piept, făcând dificilă respirația și înghițirea. Pentru mai multe informații despre îndrumările naturale, vezi capitolul cancerul.

Leucemia

Ce este leucemia?

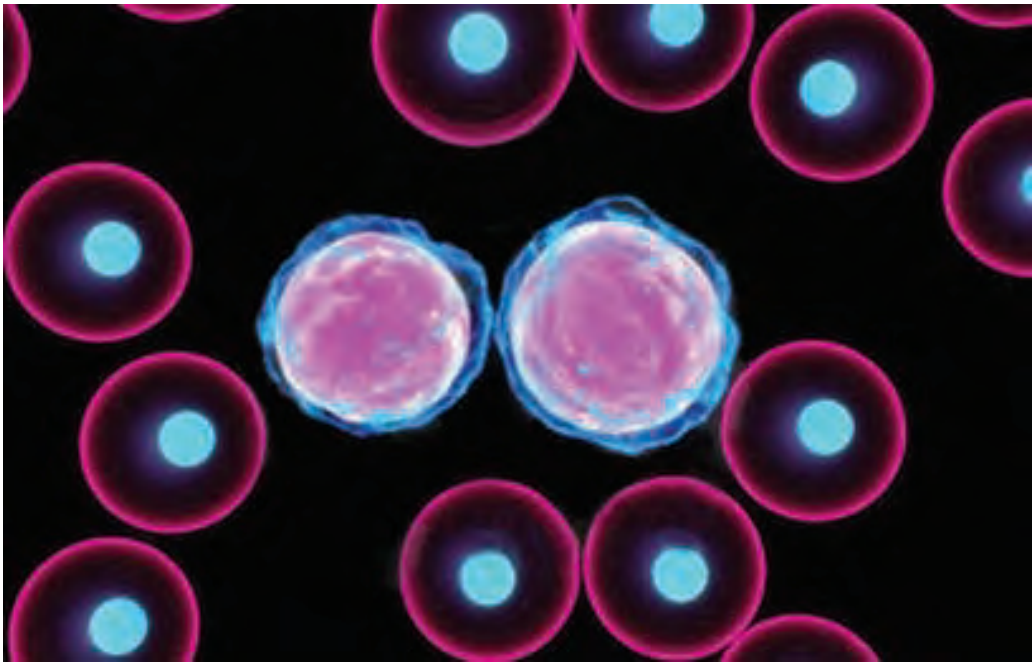
Leucemia este o boală a sistemului producător de celule din sânge (hematoformatoare), caracterizată prin producerea necontrolată și dezorganizată a celulelor albe. Există câteva tipuri de leucemie a căror clasificare depinde de diverși factori: rapiditatea dezvoltării (acută, subacută și cronică), numărul de celule, tipul de celule și gradul de maturitate al celulelor.

Diferitele tipuri de leucemie și simptomele lor

Leucemia acută prezintă instalare și evoluție rapidă și se caracterizează prin anemie severă, hemoragii, tendință spre infecții și predominanța celuleor albe de tip blasto (imature). Celulele albe sunt celulele care apără corpul contra infecțiilor, dar în cazul leucemiei acute ele sunt inutile (din cauza imaturității lor) și de aceea bolnavul contractează ușor o infecție care poate reprezenta un risc serios.

Globulele albe în exces invadează țesuturile și provoacă o funcționare defectuoasă a organelor, provocând diverse schimbări ca insuficiența respiratorie.

Leucemia cronică se dezvoltă lent, dând bolnavului speranța de viață care



poate merge între 1 și 20 de ani sau mai mult. Se instalează insidios, cu puține simptome de avertizare. Are loc proliferarea (înmulțirea) diferitelor celule, ca granulocitele, limfocitele sau monocitele. De aici vine denumirea de *leucemie granulocitară* sau *mieloidă* (predomină tipurile de celule din linia granulocitară) și *leucemia limfocitară* (predomină celulele de serie limfocitară).

Cum începe leucemia?

În general leucemia începe cu o senzație anormală de oboseală, paliditate, umflarea ganglionilor limfatici, febră, slăbire, lipsă de apetit, hemoragii la gingii și infecții frecvente. Dar există multe boli care apar în mod asemănător, ceea ce face necesară efectuarea unor analize (cum ar fi leucograma) pentru a descoperi originea simptomelor.

Cauze

Cercetătorii încă discută cauzele leucemiei. Este vorba de o boală din grupa cancerului, putând fi declanșată de agenți cancerigeni ca radiația atomică, expunerea excesivă la raze X, intoxicația cu produse chimice ca benzol și substanțe chimice nocive prezente în alimente. Sunt acuzați, de asemenea, anumiți agenți virali.

Naturiștii declară că stilul nostru de viață și dieta sunt principalii vinovați pentru apariția bolilor maligne. Bombardarea fără încetare cu substanțe agresoare asupra unui organism slăbit produce dezorganizarea apărării și proliferarea bolilor.

Tratamente

Medicina oficială a perfecționat mijloace de prelungire a vieții și alinare a disconfortului pacientului leucemic. Medicina naturală oferă resurse care, fără să se debaraseze de tratamentele convenționale, vor ajuta în mod deosebit la îmbunătățirea calității vieții bolnavului.

Tratamentul cuprinde ființa umană în totalitate și nu doar celulele maligne. Este necesară degajarea canalelor de viață și restaurarea energiei vitale rămase. Aceasta se obține printr-un stil de viață sănătos și repoziționarea micronutrienților. În capitolul care tratează „Cancerul" veți găsi mai multe informații.

Relația bolilor cu dieta

Naturiștii explică din cele mai vechi timpuri că bolile își au originea în intestin. Acolo are loc absorbția nutrienților precursori ai vieții. De asemenea, acolo are loc cea mai intensă „bătălie" a corpului contra agresorilor alimentari furnizați de dieta noastră de slabă calitate, impusă de obiceiurile moderne. Această teorie este cel puțin desconsiderată. De câțiva ani doctorul Kikuo Shishima de la Universitatea din Tokio (Japonia) susține pe baza studiilor sale, că intestinul este, de asemenea, un organ hematopoetic (formator de sânge). Descoperirea lui care contrazice învățăturile de bază ale hematologiei, a fost imediat combătută, ca și în cazul lui Willian Harvey, care a propus un model revoluționar pe vremea aceea, pentru circulația sângelui, astăzi universal acceptat. Doctorul Shishima a demonstrat, cu ajutorul experimentelor biochimice, că nutrienții elementari ca acizii grași, aminoacizii, carbohidrații cu lanț scurt, vitaminele, mono și dipeptidele etc., formează aranjamente de structuri complexe în celulele jejunului și ileonului apropiat, dând naștere la particule încă neindentificate bine care, în continuare, s-au convertit în structuri asemănătoare celulelor anucleate. Globula roșie este un exemplu de celulă fără nucleu. De acord cu această cercetare, alimentația noastră ar putea fi încă mai strâns legată de formarea sângelui, decât se imagina, determinând calitatea acestuia. Dacă acest model este real, obiceiul nostru alimentar trebuie să-și asume încă o mai mare responsabilitate pentru boli ca leucemia. Noi nu trebuie să uităm că există zeci de substanțe potențial cancerigene în alimentația noastră. O dietă predominant crudă, însoțită de o masticație completă, bine orientată, va ajuta pacienților de leucemie.

Alimente vinovate

Conform cercetătorilor în domeniul naturismului alimentar, excesul de zahăr este unul din principalii vinovați în destabilizarea metabolismului deoarece produce acidificare și pierderea de minerale, ceea ce provoacă perturbații funcționale în producția elementelor care compun sângele. Trebuie deci, în primul rând, a elimina zahărul rafinat și pastele făinoase albe, înlocuindu-le cu meniuri sănătoase de fructe proaspete și cereale integrale.

Cercetătorii au arătat că îndulcitorii folosiți pe scară largă (în special în produsele așa zis dietetice, ca ciclamatul) sunt suspecți. Între alți agenți cancerigeni evidențiem hormonii xenobiotici, folosiți pentru a îngrășa vitele, ca dietil-stil-bestrol (prezent în carne), sulfitul de sodiu, nitrații și nitriții, folosiți pentru a ascunde paliditatea cărnurilor și a da culoare mezelurilor (salam, jambon, cârnați de porc, crenvurști etc.), benzo-pirenul produs prin acțiunea căldurii asupra grăsimii animale (hamburger, carne friptă, mici etc.).

Prezența substanțelor contaminate radioactiv din lapte și din derivatele lui este o altă cauză probabilă de leucemie.

Dieta modernă este vinovată pentru majoritatea bolilor ce sunt considerate ca inevitabile și incurabile. Se spune că

leucemia nu poate fi evitată. Naturiștii dezaprobă această idee. Adoptându-se dieta sănătoasă pe cât este posibil, liberă de produse industrializate, cărnuri și zahăr rafinat, va fi posibil, în opinia lor, a diminua riscul nu doar în cazul leucemiei, ci și în cazul bolilor cronice și degenerative în mod general.

Sugesti naturale

Pacientul de leucemie trebuie să urmeze cu rigurozitate sfatul medical. În afară de recomandările pe care le întâlniți și în cazul cancerului se recomandă sucul de vegetale care trebuie să fie băut zilnic, după următoarea schemă:

- Într-o zi beți, înainte de prânz un pahar de suc de morcov cu țelină.
- În cealaltă zi suc de creson, varză, țelină, pătrunjel, cicoare, lucernă și mentă (amestecați cel puțin patru din aceste verdețuri).

  Alternați aceste sucuri. Sunt de preferat vegetalele bio. Spălați bine verdețurile.
- Luați zilnic clorela, bogată în nutrienți (6-12 comprimate de 250 mg).
- Faceți frecții zilnice cu apă rece, urmate de frecții cu prosopul uscat, dimineața. De asemenea, se sugerează să se facă plimbări pe iarba umedă, dimineața, respirând profund. Aceasta stimulează circulația, mărește tonusul vital al organismului.

  Pentru mai multe informații, vezi capitolul *Cancerul.*

Noduli și alte probleme la sâni

Din întâmplare Maria a descoperit un nodul la sân, ca un sâmbure. Cum nu o durea, părea să nu fie ceva grav. A uitat de această problemă pentru câteva luni. Într-o zi a simțit o ușoară înțepătură în locul respectiv. S-a speriat constatând că micul „sâmbure" s-a mărit de aproape trei ori. A căutat atunci un medic, s-a solicitat biopsia, care a arătat ceea ce Maria nu ar fi dorit să știe: cancer de sân. Cum era deja descoperită târziu, tumora ajunsese la punctul de a necesita intervenție chirurgicală imediată. Ceea ce trebuia să facă era o mastectomie radicală sau să îndepărteze în totul sânul afectat. Poate că nu ar fi fost nevoie să ia o măsură atât de drastică, dacă Maria ar fi căutat medicul imediat când tumora era încă foarte mică.

Cancerul de sân – cum îl evităm

În Statele Unite aproximativ 12% dintre femei au cancer de sân. În lume se înregistrau 5 mil. de cazuri în decada anilor 80. Număr îngrijorător.

Când boala este descoperită, la începutul ei, pronosticul este foarte promițător. De aceea este foarte important să se facă o autoexaminare lunară, după menstruație. Faceți-vă un obicei din aceasta! Circa 80% din cazuri sunt diagnosticate de către persoana în cauză printr-o simplă palpare, verificând dacă există „sâmburele" pe sân și/sau la subraț sau dacă sânul este mare și umflat, sau dacă există reliefări sau depresiuni locale. Trebuie de asemenea să se strângă foarte delicat sânul pentru a observa dacă există secreție sau sângerare. Mamografia trebuie să fie realizată periodic (din doi în doi ani, sau după îndrumarea medicală) începând de la 35 de ani, în special dacă există antecedente în familie.

Cunoașterea tumorilor benigne de sân

Nu toate umflăturile sunt cancer. Displazia, prezentă la 40% dintre femei, este dezvoltarea unor țesuturi mamare, datorită unor dezechilibre hormonale. Înainte de menstruație pot apărea dureri, senzații de apăsare și formare de noduli, înainte de menstruație.

Fibroadenoamele sunt tumori benigne de creștere lentă, care apar mai ales la tinere. Sunt noduli tari, bine delimitați, care se mișcă la palpare, care nu cauzează retracție la suprafața sânului. Cea mai mare parte din tumorile detectate la palpare (circa 80%) sunt fibroadenoame.

Tumorile benigne de sân sunt localizate și au structură asemănătoare țesuturilor propriului sân. Aproape toate sunt închise într-o capsulă fibroasă. Fibroadenomul, cum am văzut, este unul dintre cele mai comune. Se prezintă ca un nodul mic și dur. Pe măsură ce crește, poate provoca hemoragie, necroză, calcifiere și durere. Este dificil să se transforme în noduli maligni. Contribuția tulburărilor hormonale este decisivă în apariția fibroadenoamelor, comună la femeile tinere când există o secreție mai puternică de estrogen. Acestea cresc lent, iar în timpul sarcinii cresc mai rapid. Poate fi nevoie de extirpare prin intervenție chirurgicală. În multe cazuri o biopsie va determina cu certitudine natura tumorii.

Mastopatia fibrochistică sperie femeile deoarece de obicei este incomodă.

Tumorile benigne, conform naturiștilor, sunt în mare parte rezultatul stilului de viață, a factorilor hormonali și genetici, folosirea și abuzul de medicamente și obiceiurile alimentare neadecvate ca: ingestia excesivă de lactate, grăsime animală și dulciuri. Prezența hormonilor sintetici în cărnuri și lactate, între alte substanțe contaminante accidental sau intenționat, destabilizează delicatul echilibru hormonal feminin, favorizând proliferări celulare: tumorile. Acești factori externi acționează asupra unui factor intern decisiv care este susceptibilitatea individuală. Din motive genetice, fiecare din noi are „punctele lui slabe", organe sau sisteme mai predispuse la probleme. Aceasta poate fi o explicație a noduliilor de natură malignă.

De multe ori tumorile de sân sunt confundate cu tumefierea unor ganglioni care apar și dispar în mod ciclic înainte și în timpul menstruației.

Alimentație

Alimentația modernă oferă nenumărați factori de destabilizare a organismului, ca hormonii sintetici, administrați fără scrupule vitelor pentru simplul motiv de îngrășare. Pe lângă aceasta, aditivii chimici, dulciurile, grăsimile, deficiența de fibră, zahărul și excesul de lactate fac din alimentația noastră una din cele mai mari amenințări ale vieții. Cum nu este de ajuns o mâncare rea, femeile mai și fumează, folosesc droguri, duc o viață sedentară și stresantă. Este suficient unul din acești factori pentru a crea condiții propice apariților de probleme în delicatele sisteme feminine de reproducere și endocrin.

De aceea, recomandarea de bază este a adopta o dietă naturală, sănătoasă cum este prezentată în capitolele 4 și 5. Există rapoarte de ameliorare a problemelor de sân, mioame uterine și chisturi ovariene prin tratament care ajută la normalizarea hormonilor, bazat pe dezintoxicare, conform următorului standard de bază (fiecare îl poate ajusta după caz, însă sub îndrumarea unui specialist cu experiență):

1. Dietă semicrudivoră: micul dejun și cina din fructe (de preferință pepene galben). Gustări de fructe: mere. Prânzul: salate crude (în care să predomine muguri de fasole), alături de unele vegetale fierte în vapori, cum ar fi: conopidă, brocoli, păstăi, dovlecei etc. și puțin orez integral cu tofu.
2. Această dietă trebuie să fie păstrată cel puțin o săptămână. Apoi adăugați alimente mai consistente ca: migdale, năut, linte, porumb verde fiert, lapte acru etc. Continuați cu micul dejun și cina cu pepene galben, cel puțin una sau două săptămâni.
3. Pacienții a căror activitate este epuizantă nu vor putea suporta foarte mult timp această dietă. Poate că ar trebui să o adopte pentru circa cinci zile și apoi să schimbe meniul: doar o masă de pepene galben și celelalte mese naturiste, normale.
4. Între mese beți apă cu lămâie și propolis, cel puțin o dată pe zi. Acest tratament produce uneori eliminări neașteptate, însoțite de scurgeri mucopurulente.
5. Masticați complet alimentele. Mâncați fără grabă. Acest amănunt este cel mai important pentru o bună nutriție deoarece trăim, nu ca să mâncăm, ci ca să asimilăm.
6. După zece zile de dezintoxicare, luați zilnic două capsule de ulei de germeni de grâu, de 1000 mg, sau doză indicată de un profesionist.
7. Cercetările doctorului Fredericks de la Universitatea Fairligh Dickinson din New Jersey, pe 200 de femei, au demonstrat că ingerarea regulată a drojdiei de bere, asociată cu un supliment adecvat de fier și proteină, diminuează în mod considerabil incidența tulburărilor feminine, ca apariția de chisturi la sân. Se recomandă 9-15 comprimate zilnic de 500 mg.

Plante *

- Programul fitoterapeutic va trebui administrat de un profesionist în aceast domeniu.
- În general se recomandă un amestec de plante depurative, ca: păpădie, coada calului, pătlagină și mușețel, 2 linguri de amestec la ½ litru de apă. Fierbeți și strecurați. Beți 2-3 cești pe zi timp de două săptămâni.

* Nodulii la sâni trebuie să fie imediat evaluați de către un medic. Recomandările naturale nu trebuie să înlocuiască evaluarea sau tratamentul său.

Alte recomandări:

- *Pelinariță*. Fierbeți o linguriță de plantă tocată în 1/2 l apă. Beți o ceașcă pe zi.
- *Mușețel*. Turnați ½ l apă fierbinte peste o lingură de flori. Beți 1-2 cești de ceai pe zi.
- *Urzica albă*. Fierbeți o linguriță de flori mărunțite într-o jumătate de litru de apă. Beți 1-2 cești de ceai pe zi.

Sugesti naturale *

Sunt indicate următoarele remedii tradiționale:

- *Unt de cacao*. Aplicații locale pentru prevenirea crăpăturilor.
- *Gutuie.* Măcinați în puțină apă, semințe de gutuie (în blender). Strecurați și aplicați cataplasme locale.
- *Castravete.* Cataplasme locale cu pulpă de castravete.
- *Pătlagină cu tătăneasă.* Spălați bine și bateți în blender câte o frunză din fiecare din aceste plante cu puțină apă. Strecurați și aplicați local, de câteva ori pe zi pe o bucată de pânză de bumbac.

Băi și aplicații de argilă

Aplicarea pe sân și pe abdomen de argilă curată și cernută, timp de două ore pe zi. Faceți baie caldă de șezut, 15 minute înainte de culcare. Faceți băi reci rapide, urmate de frecții cu apă rece pentru stimularea circulației generale. Cel puțin de trei ori pe săptămână faceți o baie genitală.

Știați că *

Urzica albă *(Lamium album)*

Știați că urzica albă este tradițional indicată pentru combaterea bronșitei, menstruației neregulate etc.

Mod de folosire: Fierbeți 10 g de flori într-o jumătate de litru de apă. Beți 1-2 cești pe zi.

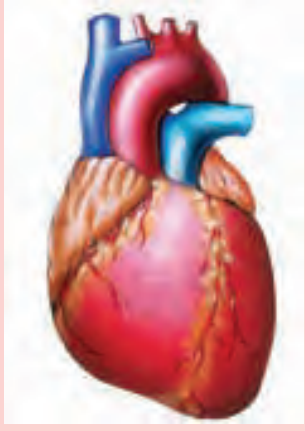
* Recomandările naturale în practică pot avea rezultate bune, dar nu înlocuiesc cercetarea cauzelor de către un medic și îndrumarea acestuia.

BOLI CARDIOVASCULARE

Inima, dureri

Augusto, 60 de ani, publicist pensionat, dar care continua să lucreze în propria sa afacere, a simțit într-o dimineață, imediat după ce s-a sculat, o constricție puternică (ca o gheară care strânge) în piept, împiedicându-i respirația. „Nu pot să-mi permit să fiu bolnav" – și-a spus, încercând să se convingă că nu este vorba decât de o stare de rău, trecătoare. Dar durerea persista și se răspândea spre braț și pe gât. „O problemă de inimă nu poate fi. Colesterolul meu este controlat și eu nu fumez" – a gândit.

În ziua următoare durerea încă îl incomoda. A reușit în sfârșit să meargă la medic. Estimările funcționării inimii arată înfundarea aproape totală a unei ramuri coronariene. Medicul i-a explicat că există un risc iminent de infarct. August urma să fie supus la o angioplastie. De-a lungul arterei femurale, în regiunea inghinală, a fost introdus un cateter cardiac cu un balon umflat în extremitate. Cu ajutorul unui echipament computerizat sofisticat de monitorizare cateterul a fost împins până la locul blocajului, zdrobind masa de grăsime de pe peretele arterei, liberând trecerea,



Statisticile arată că pacienții pot redobândi în decurs de puțini ani sau luni, noi plăci de grăsime. Pentru a preveni reapariția, este fundamentală adoptarea unei alimentații riguros controlate, fără fumat, practicarea exercițiilor fizice moderate și supunere la controale periodice.

Există numeroase boli de inimă. Aici vorbim în mod special de bolnavii ischemici, și anume cei cu angină pectorală și infarct miocardic.

Calea sângelui în sistemul circulator

Inima este o pompă puternică musculară care pulsează sângele în întregul organism. Prin marea circulație fluviul nostru vital iese cu presiune din ventriculul stâng, prin artera aortă, transportând oxigen și nutrienți până la cele mai îndepărtate părți ale organismului. Se întoarce prin sistemul venos, aducând gaz carbonic și intră prin vena cavă, prin atriul drept al inimii. Începe atunci mica circulație: ventriculul drept pulsează prin artera pulmonară sângele venos, care, în plămâni, se transformă în arterial, printr-un proces denumit hematoză. Reîntoarcerea la inimă este făcută prin venele pulmonare, care transportă sângele bogat în oxigen către atriul stâng. Reîncepe atunci, din ventriculul stâng marea circulație.

Tot acest circuit fantastic are loc în fracțiuni de secundă. Nu există invenție care să se compare cu acest sistem în precizie, complexitate și eficiență.

Bolile inimii

Cercetătorii terapiilor naturale văd inima ca un „clopoțel de alarmă" al organismului. Tulburările inimii pot reflecta agresiuni cronice.

Între multe disfuncționalități care afectează mușchiul cardiac se întâlnesc tulburările de ritm, insuficiențe, inflamații (miocardită, endocardită, pericardită, în general asociate cu infecții bacteriene sistemice sau procese reumatice) și tulburări ischemice (diminuarea fluxului de sânge) astăzi foarte comune, în legătură cu ateroscleroza. Vom vorbi aici de bolile ischemice ale inimii, astăzi principala cauză de deces în multe țări.

Boala care ucide mult

Într-un sondaj Gallup realizat în 1995 în Statele Unite, majoritatea femeilor intervievate au răspuns că principala cauză de deces la femei este cancerul. Fals. Doar pentru a avea o slabă idee: pentru fiecare caz de cancer de sân există 11 femei care mor de boli cardiovasculare. La bărbați inima este de asemenea campion absolut la mortalitate.

Prin urmare bolile cele mai ucigătoare ale prezentului sunt în legătură cu aparatul circulator. Sunt bolile cardiovasculare provocate de ateroscleroză.

Cu trecerea timpului vasele sanguine care hrănesc inima se „înfundă" prin depuneri de particule de grăsimi și alte elemente solide, cum ar fi calciu și cheaguri. Această „înfundare" diminuează cantitatea de oxigen pe care inima ar trebui să o primească. Orice efort care solicită o activitate sporită a mușchiului cardiac poate provoca durere puternică ce se concentrează în piept și uneori iradiază spre brațul stâng și mandibulă.

Excesul de grăsime în alimentație (în special grăsimea animală care conține colesterol și grăsime saturată), excesul de sare, ingestia exagerată de dulciuri și paste făinoase, tutunul, obezitatea, hipertensiunea arterială, stresul, diabetul, alcoolul și lipsa de exerciții fizice, sunt câțiva din așa numiții „factori de risc pentru bolile aterosclerotice ale vaselor", fiindcă se găsesc strâns legate cu angina pectorală, infarctul miocardic și alte accidente vasculare, cum ar fi accidentul vascular cerebral. Viața modernă, cu

nenumăratele obiceiuri nocive sănătății, provoacă dezvoltarea acestei categorii de boli.

Colesterolul – care este nivelul ideal?

Alt aspect demn de luat în seamă este constatarea că multe persoane, cu toate că au prezentat „colesterol normal" în analize, pot dezvolta puncte de înfundare de grăsimi în artere. De ce? Ceea ce s-a convenit a fi numit „nivel normal" pentru media persoanelor, poate să nu fie nivel ideal pentru anumiți indivizi. Alți metaboliți prezenți în sânge ca homocisteina, de asemenea crește riscul cardiovascular pe lângă colesterol. Pentru a evita creșterea homocisteinei în sânge, trebuie să ingerăm un conținut adecvat de vitamine B6, B12 și acidul folic. Cine prezintă nivel de colesterol în sânge de 210 mg, poate fi considerat „normal" de multe standarde de analiză. Totuși, de aici în câțiva ani medicina va putea descoperi că idealul trebuie să se situeze, să presupunem la un nivel întotdeauna mai mic de 180 mg.

Colesterolul „bun" și colesterolul „rău"

Colesterolul HDL sau colesterolul „bun" trebuie să se situeze peste 35 mg, în timp ce cel „rău" sau LDL, trebuie să se mențină sub 130 mg. Prin urmare, HDL este un transportator de colesterol care ajută organismului să se elibereze de el prin mijloace nedăunătoare. LDL se eliberează de colesterol depozitând parte din el în artere. Pentru a micșora pe cel „rău" și a crește pe cel „bun" combinația dietă - exercițiul nu are rival. Cine este gras trebuie să reducă greutatea.

Diminuarea colesterolului în sânge este fundamentală pentru reducerea riscului de accidente cardiovasculare. Riscul atacului cardiac poate scădea de la 2-3% către 1% prin scăderea colesterolului circulant.

Trigliceridele

Trigliceridele, alt tip de grăsime întâlnită în sânge, prezintă de asemenea pericol, atunci când nivelul este crescut. Originea lor poate fi consumul exagerat de zahăr și paste făinoase în detrimentul lipidelor sănătoase (mulți carbohidrați și puțină grăsime nesaturată). Trebuie să se mențină mereu sub 150 mg. Cercetările demonstrează că riscul cardiovascular este mai mare la femei decât la bărbați când nivelul trigliceridelor este ridicat. Consumul de alcool, diabetul și obezitatea, sunt trei factori care, în mod obișnuit sunt responsabili de creșterea acestui tip de grăsime.

Cum trebuie să fie alimentația

Evitați cărnurile, în special cele grase. Evitați grăsimile solide ca: untul de cocos, untul, smântâna și margarina. Foarte mare atenție cu prăjelile, uleiul în exces, brânzeturi grase, ouăle în exces, în special gălbenușul, care conține colesterol (se recomandă maxim 3-4 gălbenușuri pe săptămână, pentru o persoană normală), excesul de sare, paste făinoase, dulciuri, maioneze, înghețate și bomboane. Folosiți din abundență alimente bogate în fibră ca cereale integrale, fructe și zarzavaturi proaspete pe lângă uleiuri

Săptămâna de dezintoxicare *

- Naturiștii recomandă ca foarte sănătos, la fiecare două luni, parcurgerea unui program de dezintoxicare.
  - **Pe nemâncate:** 100 ml de suc de vânătă crudă, pentru cine are tendință la colesterol ridicat.

    Celelalte mese: fructe tocate cu iaurt natural slab, fulgi de ovăz, oleaginoase ca migdale, pâine prăjită integrală, la micul dejun; salate crude cu vegetale fierte ca: brocoli, păstăi și morcov, orez integral și mazăre, la masa de prânz și mere cu semințe de floarea soarelui la cină. În intervalele dintre mese se bea suc de fructe sau apă de cocos.
  - Cel puțin două zile din această săptămână, la micul dejun și la cină, numai mere. În intervalele dintre mese, apă cu lămâie, de două ori pe zi. În luna în care nu faceți săptămâna „de dezintoxicare" procedați la cura cu lămâi (diluați lămâile în apă).

ziua 1	ziua 2	ziua 3	ziua 4	ziua 5	ziua 6	ziua 7	ziua 8	ziua 9
1 lămâie	2 lămâi	3 lămâi	4 lămâi	5 lămâi	4 lămâi	3 lămâi	2 lămâi	1 lămâie

Observație: În funcție de tulburarea cardiocirculatorie, pacientul s-ar putea să nu tolereze o dietă cu multe lichide. În aceste cazuri trebuie să se reducă folosirea ceaiurilor și sucurilor. Urmați totdeauna sfatul medicului.

Plante

- Sunt tradițional recomandate pentru tulburările cardiace rozmarin, brusture și mentă; 2-3 cești pe zi (doza tradițională este 2 linguri de plantă la o jumătate litru de apă. Turnați apă fierbinte peste plantă). În insuficiența cardiacă pacientul poate nu va putea tolera mult ceai. Consultați un specialist pentru a stabili conduita adecvată în acest caz.
- Rozmarinul este recomandat de mult timp, contra bolilor de inimă. Citim, într-o publicație din 1550 (veche ca și colonizarea Americii), *Lytel Herball*, următoarele cu privire la această plantă: „Puneți florile într-un tifon curat, fierbeți-le în apă curată. Lăsați să se răcească și beți, deoarece este excelent contra tuturor bolilor organismului." Levy, cercetător al plantelor, afirmă că rozmarinul este un tonic cardiac de prim ordin, unul din puținele tonice ale inimii, care nu este un medicament drastic.

* Aceste recomandări dietetice sunt conform recomandărilor clinicilor naturiste. La individualizarea dietei va fi necesar o îndrumare profesională.

- Multe probleme cardiace sunt strâns legate de tensiunea nervoasă. În aceste cazuri valeriana este foarte utilă. Este o plantă capabilă de a exercita un efect relaxant puternic asupra sistemului nervos. Se poate combina cu mușețelul, sub formă de infuzie, doar o ceașcă pe zi. Se beau cu înghițituri rare în timpul zilei. Dozajul este următorul: o ceașcă de apă fierbinte se toarnă peste o jumătate de linguriță de praf de rădăcină de valeriană. Mușețel – o jumătate de linguriță. Există totuși pacienți care nu se simt bine cu principiul activ al valerianei, pentru care este mai indicat mușețelul. Consultați un specialist.

*Plante „fortificante" pentru inimă **

- Următoarele plante combinate, conform unor naturiști, stimulează funcționarea inimii. Sunt numite tonice cardiace.
  - Păducel – patru părți.
  - Flori de gălbenele – două părți.
  - Gențiană – rădăcină pudră – o parte.
  - Talpa gâștii – pudră de rădăcină – două părți
  - Pudră de caiena – o parte
  - Frunze de lăcrămioare – două părți.
- Modul tradițional de preparare: Se totalizează 12 părți. Fiecare parte corespunde la o jumătate linguriță pentru 250 ml de apă fierbinte, care se toarnă peste amestecul de plante. Beți de-a lungul zilei, împărțit în trei doze mici.

vegetale presate la rece, ca uleiul de in comestibil, ulei de sâmburi de struguri (care se pot procura de la magazinele naturiste).

Importanța exercițiilor fizice

Pentru a întări inima nimic nu este mai important ca exercițiile fizice moderate, practicate în mod regulat. Totuși, bolnavii de boli cardiace trebuie să urmeze indicațiile medicului. Exercițiul cel mai indicat pentru inimă este mersul pe jos. În timpul mersului pe jos respirați profund. Cercetările arată că mersul pe jos este chiar mai bun decât alergarea.

Terapia respiratorie

Terapia respiratorie, atât de simplă dar neglijată, ajută la creșterea vitalității organismului și întărește mușchiul cardiac.

Ați observat cum respiră un nou născut? Nu-i așa că „burtica", nu toracele se mișcă odată cu intrarea și ieșirea aerului? Acum gândiți-vă cum respirați voi, cum respiră un adult! Ce diferență observați?

Noul născut dilată în principal „burtica" în timp ce respiră. Adultul mișcă în general toracele, dar o face superficial. Obiceiurile fiziologice ale copilului ne dau o noțiune potrivită a standardului genetic și instinctiv

* Plantele amintite aici sunt folosite în clinicile naturiste și în medicina tradițională iar dozele sunt de asemenea tradiționale, însă acestea nu înlocuiesc îndrumarea medicală.

al relațiilor dintre organismul uman și mediu. Artificializarea sistemului nostru de viață a adus nenumărate schimbări în acest standard, ceea ce, de multe ori, se dovedește foarte dăunător sănătății. Trebuie să reînvățăm a respira corect, dacă dorim să salvăm organismul de procesele degenerative care îl asediază, cum este cancerul. Aceasta este la dispoziția ta: de a reînvăța modul fiziologic de a respira. Pe lângă buna dispoziție și sănătate, capacitatea ta de rațiune va avea de asemenea de câștigat. Această măsură pro sănătate este de o inestimabilă valoare și nu costă nimic. Vezi cum se face terapia respiratorie:

Așază-te de câteva ori pe zi într-un scaun confortabil, cu spatele drept. Respiră profund și regulat. Respirația corectă sau diafragmatică cere expansiunea abdomenului, după cum am văzut. Veți simți ceva ca un balon care se umflă înăuntrul stomacului. Eliberați mintea de preocupări.

Plimbă-te pe jos, pe o stradă liniștită și cu mulți arbori, sau, de preferință, într-un parc, respirând corect.

Avantajul acestei terapii, cea mai naturală dintre toate, este că nu are contraindicații. Poate fi aplicată practic în orice loc (de preferință unde există cea mai puțină poluare a aerului), în orice moment și în orice condiție. Întotdeauna face bine. Aceasta terapie poate fi una din micile atenții care lipsesc de cel mai mare succes tratamentele naturale.

Ceapa – previne infarctul

Se știe acum că ceapa este un excelent preventiv al infarctului miocardic. Cercetătorii britanici au descoperit că ceapa are capacitatea de a dizolva cheagurile sanguine. Cercetătorii de la Universitatea Newcastle au cercetat o nouă terapie pe bază de ceapă, utilizabilă în combaterea trombozei coronariene. Experiențele realizate pe 22 de bolnavi, au dovedit că, puterea lor naturală anticoagulantă creștea sau descreștea în raport direct cu cantitatea de ceapă pe care ei o consumau.

Despre acest subiect transcriem în continuare un articol publicat în „O Estado de São Paulo": „O alimentație bogată în substanțe grase poate produce, printre alte inconveniente, coagularea sângelui în vase. Acest proces este deosebit de periculos când are loc în arterele care alimentează inima, adică cele coronariene, deoarece la întreruperea circulației sanguine țesutul cardiac degenerează, favorizând cadrul clinic pentru infarcte: ce se manifestă cu durere puternică în centrul toracelui, radiind către brațul stâng.

Coagularea sângelui are loc datorită transformării ireversibile a fibrogenului în fibrină. Fibrogenul este dizolvat în sânge, în timp ce fibrina se evidențiază ca tramă reticulară în care se precipită celule de sânge, formând cheaguri. Sângele se apără de acest pericol cu diverse substanțe – plasmina, heparina, antitrombina etc. – folosite pentru menținerea fluidității sângelui.

În lupta contra bolilor cardiovasculare și infarctului, medicii încearcă să crească aceste puteri de apărare ale sângelui și în special fibrinoliticele, distrugătoare de fibrină, care este inițiatorul cheagurilor.

Specialiștii britanici Agnon, Kendal, Dewar și Newell au studiat dacă ceapa, ca parte integrantă a dietei, reușește să micșoreze efectul grăsimilor asupra activității fibrinolitice. Experimentând

cu un grup de pacienți de 19 – 20 ani, au constatat că activitatea fibrinolitică a sângelui scade de la 42,1 unități, la 35,1 unități, la 3 ore și jumătate după ce au fost ingerate la masă 98 de grame de grăsimi. Totuși, dacă la aceste 98 g de grăsimi se adaugă 60 g ceapă, se observă că activitatea fibrinolitică crește până la 62,3 unități. Ceapa produce o creștere notabilă a activității fibrinolitice a sângelui. Prin urmare se deduce că ceapa conține o substanță rezistentă la căldură, capabilă de a preveni inconvenientele grăsimilor și de a crește activitatea fibrinolitică a sângelui, ceea ce o face indicată contra cheagurilor și infarctului.

Rezultă de aici că este convenabil ca ceapa să apară cu mai mare frecvență pe mesele noastre. Conform dieteticienilor cea mai bună ceapă din lume este cea din Calábria, în particular din zona Tropea. Statisticile dovedesc că bolile cardiovasculare și infarctul sunt foarte rare în această regiune italiană. Este posibil ca acest lucru să se datoreze consumului de ceapă."

Sugestii naturale

- Consumați cu regularitate smochine, care conțin un principiu activ, cactina, tonic pentru inimă.
- *Lămâia:* Faceți cura cu lămâi, așa cum am explicat deja.
- *Mere:* mâncați mere din abundență. Mâncați piure de măr cu miere.
- *Măsline*: grăsimea mononesaturată conținută în măsline este benefică pentru inimă. Folosiți ulei de măsline în locul altor uleiuri. În jurul mării Mediteraneene, unde dieta este bogată în ulei de măsline presat la rece, bolile de inimă sunt mai rare.
- *Lăptișor de matcă:* pentru a întări inima folosiți 1-2 grame zilnic.
- *Miere:* Luați zilnic 1-2 linguri de miere înainte de culcare.

Știați că

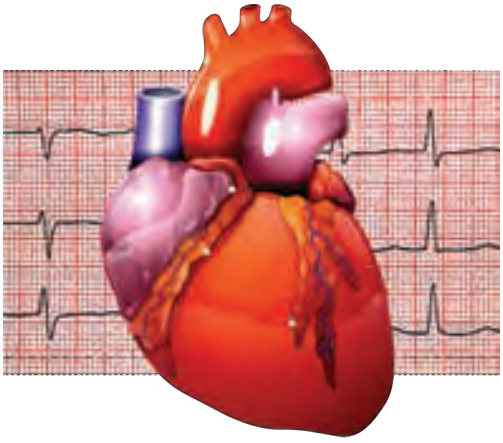
Măslina *(Olea europea)*

Este tradițional indicată pentru combaterea afoniei, otitei, inflamațiilor gurii etc.

Mod de folosire:

În cazul otitei se recomandă să faceți comprese calde cu ulei de măsline în regiunea urechii.

Infarctul miocardic



Infarctul miocardic poate fi definit pe scurt ca moartea unei părți a inimii. Când este atinsă o parte mai mare și mai importantă, gravitatea este mai mare. Ce este de fapt infarctul miocardic? Înfundarea unei artere a inimii cu cheaguri și/sau prin grăsime întrerupe fluxul sanguin. Rezultatul lipsei de oxigen este condamnarea la moarte a sectorului afectat. Infarctul poate fi grav, pe cale de a determina insuficiență cardiacă și deces.

În multe cazuri victima nu are, la primele semne, cunoștință că suferă un atac cardiac și pierde astfel un timp prețios. Din acest moment în câteva ore poate surveni moartea.

Primele semnale ale unui posibil atac de inimă trebuie să fie luate în considerare cât mai repede cu putință. Multe vieți s-au pierdut din cauza lipsei de informație pentru astfel de situații.

În unele cazuri infarctul lovește violent, în mod inconfundabil, cu dureri insuportabile în piept, transpirații intense, neliniște, vomă și senzație de moarte iminentă.

Dar ultimele cercetări au demonstrat că în multe cazuri ele pot veni „în liniște". Primele semne pot produce chiar și o anumită confuzie la fel ca orice altă problemă, cum ar fi:

1. Durere în piept, care poate fi ușoară. De obicei se ameliorează cu un repaus, ca și în cazul anginei. Uneori există doar o senzație de strângere, disconfort, presiune sau volum în piept, care durează câteva minute și apoi revine. Revenirea disconfortului sau durerii de obicei are loc mai puternic.
2. Disconfort sau durere în dinți, în mandibulă, în braț (stângul, în general) sau în coaste.
3. Amețeală, transpirație, leșin, greață, lipsă de aer, oboseală.

Mulți confundă atacul de inimă cu o stare rea digestivă care implică arsuri la stomac. Pentru a ajuta la diferențierea uneia de alta, răspunde la următoarele întrebări:

a. Durerea sau disconfortul vin din mijlocul pieptului?
b. Pleacă și revine?
c. Se mărește în intensitate?
d. Dacă faceți oarecare efort, durerea se întețește, se diminuează când vă odihniți?

Dacă răspunsul este „da" la fiecare din aceste întrebări, căutați *imediat* sfatul medicului. Apelați la cineva să vă ducă la spital, sau chemați salvarea. Orice durere

în piept, sau mai mult decât atât, necesită consult medical. Apelați, dacă este posibil, la un centru specializat în cardiologie.

Mai comun dimineața

Cu toate că poate avea loc în oricare timp al zilei, infarctul miocardic este mai comun dimineața, între orele 5 și 8. În acest timp corpul începe să se pregătească pentru trezire. Au loc apoi fenomene cum ar fi mărirea frecvenței cardiace, creșterea tensiunii arteriale și creșterea agregării trombocitelor. Riscul de infarct este deci mai mare. Din acest motiv este recomandabil ca persoanele predispuse la boli cardiace să facă exerciții fizice după amiaza și totdeauna sub îndrumarea medicului.

Cum prevenim?

Infarctul miocardic este punctul final al unei lungi traiectorii de agresiune a sănătății. Alimentația greșită, fumatul, alcoolul, diabetul, stresul, sunt marii răufăcători ai bolilor cardiocirculatorii legate de ateroscleroză, care astăzi ucid mai mult ca niciodată – sunt campionii mortalității. Atacul cerebral face parte din aceeași „bandă" ucigătoare.

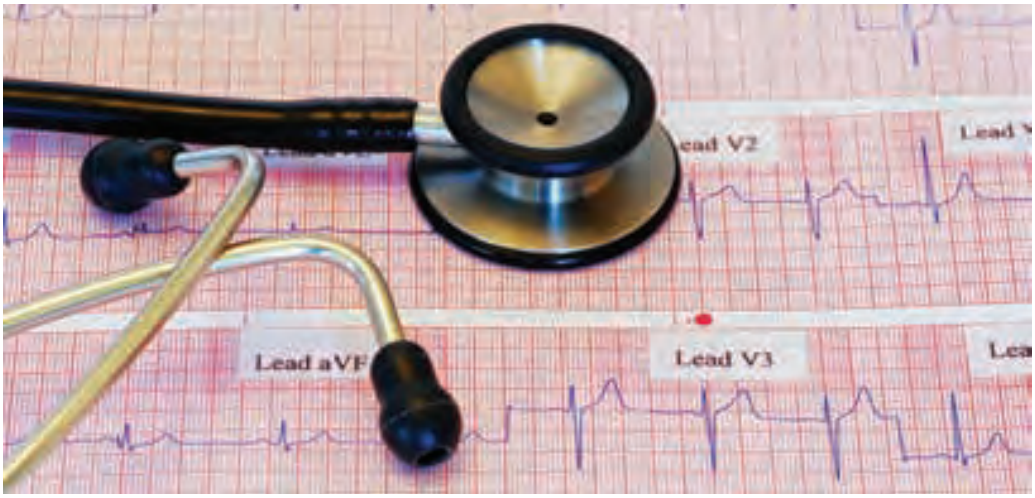
Referitor la acest subiect autoritățile sunt de acord că schimbarea stilului de viață și examenele de periodice sunt unicele mijloace sigure de prevenire.

Se prezintă acest subiect și la titlurile *ateroscleroză, boli de inimă și AVC* (*accident vascular cerebral*). În aceste capitole găsiți tratamente pentru convalescență, diete etc.

Vitamina E ca prevenire

Cercetătorii recomandă folosirea zilnică a 200 – 400 U.I. vitamina E pentru prevenirea infarctului cardiac. Un studiu de la Universitatea din Cambridge asupra antioxidanților pentru inimă arată că persoanele care au deja boli de inimă și care primesc zilnic 400-800 U.I vitamina E timp de 18 luni prezintă o diminuare de 77% a riscului atacului cardiac nonfatal. Individualizarea dozajului trebuie să fie făcută printr-un program profesional specializat.

Mai multe informații asupra acestui subiect găsiți la *ateroscleroză*.



Hipertensiunea arterială

„Tensiune mare? Deja m-am obișnuit cu aceasta.” Pentru mulți medici, este vorba despre o boală nevindecabilă, totuși controlabilă. Naturiștii nu au îndoială că hipertensiunea este unul din multele tributuri pe care omul le plătește modului său de a trăi nesănătos. Afirmă că în multe cazuri este posibilă chiar vindecarea.

Ce este hipertensiunea arterială?

Este o creștere anormală a tensiunii arteriale, sau „tensiune mare”. Este cunoscut faptul ca o tensiune crescută care persistă este un factor de risc pentru bolnavii de inimă. Sângele care circulă cu forță exagerată prin vene, provoacă leziuni în peretele sensibil al acestora și favorizează acumularea de grăsimi și cheaguri cu inevitabilă distrugere de artere și vene, proces pe care-l numim ateroscleroză.

Hipertensiunea arterială poate fi simptom al unei alte boli, vorbind așa cum vom vedea în continuare, de așa numita hipertensiune arterială secundară.

Există persoane în special predispuse la hipertensiune, cum ar fi rasa neagră, care pare să aibă o anumită tendință genetică. Mai important decât cauza genetică este totuși stilul de viață. Alimentația eronată, folosirea exagerată de sare, cafea, zahăr și grăsimi, stresul, viața sedentară, tutunul, pilula anticoncepțională și obezitatea sunt factori care contribuie la apariția hipertensiunii sau o agravează. Anumite tulburări renale și hormonale de asemenea duc la această boală.

În Brazilia, conform datelor Ministerului Sănătății, circa 15% din populația adultă este hipertensivă. Aceasta vrea să spună că există circa 12.000.000 de brazilieni cu un anumit grad de hipertensiune.

Semnale și complicații

Unele din principalele semnale ale hipertensiunii sunt: dureri în ceafă, care apar mai frecvent dimineața, când pacientul se trezește și care dispare de-a lungul zilei; amețeală, palpitații, senzație de oboseală, dificultate respiratorie, senzație de leșin și insomnie. Alte semnale care trebuie să ne alerteze sunt: sângerare nazală, hematuria (sânge în urină), estomparea vederii datorită lezării retinei.

Complicațiile hipertensiunii netratate pot fi grave. Se includ complicații aterosclerotice și leziunile în diferite organe ajungându-se la: cardiomegalie (mărirea inimii), insuficiență cardiacă

congestivă (ICC), retinopatie (boală a retinei), accident vascular cerebral și insuficiență renală.

Recomandăm verificarea regulată a tensiunii, chiar dacă nu există semnale de anormalitate. Tensiunea normală este în jur de 120/80 mmHg (12 cu 8). Există totuși persoane care în mod normal prezintă tensiune mai mică, cum ar fi 110/70 mmHg (11 cu 7). Valori ca: 130/90 mmHg, pot să nu reprezinte o problemă pentru persoanele mai vârstnice, totuși indică o tensiune mărită pentru tineri. Medicul trebuie să interpreteze semnificația variațiilor individuale.

Hipertensiunea arterială primară

În marea majoritate a cazurilor (unii estimează la 90%) hipertensiunea este prezentă, dar nu este posibil, conform unor experți, a stabili motivul. Este numită hipertensiune primară, esențială sau idiopatică. Cercetătorii naturiști indică cu tărie stilul de viață ca marele responsabil pentru creșterea anormală a tensiunii. În primul rând se fac referiri la abuzurile alimentare, ca excesul de grăsimi, sare, cafea, calorii etc. Tutunul, alcoolul, pilula anticoncepțională și drogurile își au contribuția lor ucigătoare. Obezitatea, strâns legată de nutriție, este factor agravant. Stresul emoțional și tensiunea marilor aglomerări urbane pot determina sau agrava această boală. Chiar și când se evită factorii de risc ai stilului de viață, mulți, din nefericire vor fi afectați datorită eredității, după cum afirmă unii naturiști. Evident, persoanele cu predispoziție ereditară sau rasială vor dezvolta mai ușor hipertensiune dacă nu se îngrijesc.

Hipertensiunea secundară

În majoritatea cazurilor de hipertensiune secundară trebuie să fie o problemă la funcționarea renală și/sau hormonală. Hipertensiunea renală este cauzată de tulburarea filtrării renale a sodiului și a fluidelor, cu consecința creșterii volumului plasmei. Poate, de asemenea, fi provocată de tulburări în eliberarea substanțelor vaso-active de către rinichi (substanțe care acționează asupra vaselor), rezultând în creșterea vasoconstricției.

Boli ca sindromul lui Cushing, feocromocitomul, acromegalia și hipercalcemia hiperparatiroidismului pot duce la hipertensiune.

Alimentație

- Conservele, brânzeturile, produsele afumate sau în saramură trebuie să fie îndepărtate. Mare atenție la biscuiți, pastele făinoase, produsele lactate, măslinele sărate, produsele de panificație și alte produse ce conțin multă sare. Chiar dulciurile și conservele dulci sunt contraindicate. Sarea, în cazuri grave, trebuie înlăturată. În cazuri controlate, trebuie să se utilizeze foarte puțină sare. Dieta normală trebuie să constea din fructe, zarzavaturi și alte alimente naturale. Nu trebuie să se folosească nimic prăjit, nici băuturi răcoritoare, nici grăsimi etc.

Dieta terapeutică naturală

Naturiștii recomandă o dezintoxicare, care în linii generale poate fi orientată după următorul program:

- Timp de zece zile se poate urma meniul următor:
- ***Micul dejun și/sau cină:*** doar pere (para este cel mai bun fruct pentru hipertensiune). Dacă nu sunt pere se poate consuma pepene roșu (care este diuretic, dar de asemenea indicat și contra hipertensiunii; dar nu trebuie combinat cu alt aliment), papaia, pepene galben sau struguri. Nu combinați fructele!
- ***Prânzul:*** salată crudă, conținând usturoi și cereale germinate (bine spălate în prealabil), orez integral fiert, cu morcov, dovlecel, păstăi de fasole, și/sau alte vegetale. Puțină linte. Tofu. Dacă colesterolul nu este prea mare se poate folosi ou de casă fiert.

  În celelalte zile, înlocuiți o masă (micul dejun) cu pere sau pepene roșu, exclusiv, iar la cină se pot servi fructe, lapte acru degresat, semințe de floarea soarelui și câteva migdale. Atenție: sare cât de puțină. În multe cazuri persoanele folosesc sare în exces, închipuindu-și că folosesc doză normală! În cazuri grave, sarea probabil, va trebui înlăturată definitiv.

  Femeile gravide, copiii, persoanele slăbite și bolnavii acuți trebuie să urmeze îndrumare specializată. În cazul hipertensiunii arteriale, întotdeauna când se recomandă doar un singur fruct la o masă, este recomandat a se folosi perele. Între mese este bine a folosi apă cu lămâie (fără zahăr).

- ***Mici gustări:*** Dacă există senzație de foame se pot folosi fructe, apă de cocos, apă cu lămâie.

Plante

Consultați medicul specialist și urmați recomandările acestuia.

- *Brusturele, Coada calului* – Se pot combina și să se facă un decoct. Se fierbe o lingură de amestec de plante mărunțite în 300 ml de apă. Se bea de-a lungul zilei, cu mult înainte de masă.
- *Rozmarinul* – Folosit contra durerilor de cap de origine nervoasă, este de asemenea util și în caz de hipertensiune. Faceți infuzie de frunze și flori și beți una-două cești de ceai pe zi. Turnați 300 ml apă fierbinte peste o lingură de plantă mărunțită.

- *Păducelul* – Ajută la controlarea hipertensiunii ce are legătură cu probleme emoționale (foarte comune în ziua de azi), dar nu este indicat în hipertensiunea renală, deoarece micșorează fluxul plasmatic în rinichi. Doza tradițională este de 120-360 mg pe zi.
- *Valeriană* – Hipertensiunea ce este legată de tensiuni nervoase răspunde bine la ceai de valeriană, care poate fi combinat cu mușețel și coada calului. Valeriana este capabilă de a exercita un puternic efect relaxant asupra sistemului nervos parasimpatic. Se poate face infuzie și se bea doar o ceașcă pe zi, cu înghițituri rare, de-a lungul întregii zile. Dozajul este următorul: o ceașcă de apă fierbinte peste o jumătate de linguriță de rădăcină de valeriană măcinată. Mușețel o linguriță și coada calului o lingură. Unii pacienți nu se simt bine cu ceai de valeriană, fiindcă le provoacă tahicardie și agitație. Urmați în toate cazurile indicațiile medicului.

Unele plante pot neutraliza efectele medicamentelor prescrise contra hipertensiunii, ca beta-blocantele și diureticele; între ele fiind lemnul dulce. De aceea discutați cu medicul specialist înainte de a adopta un tratament.

Sugestii naturale

- *Usturoiul* – Se recomandă apă de usturoi (macerați trei căței de usturoi în 300 ml apă și lăsați în repaus câteva ore; beți două-trei cești pe zi). Capsulele de ulei de usturoi sunt de asemenea indicate.
- *Castravetele* – Optim regularizator al hipertensiunii. Beți suc de castravete. Se bate în blender și apoi se strecoară. Un pahar odată. Se poate înlocui o masă cu acest suc sau se poate bea între mese.

Alte procedee

Cataplasma de argilă și, cu excepția fazelor acute, băile de aburi cu eucalipt, sunt recomandate, dar sub supravegherea unui specialist (vezi modul de procedură în capitolul 13).

Sunt recomandate de asemenea băi de șezut cu apă rece, și mersul în apă rece câteva minute. Cura de slăbire (în caz de obezitate) și combaterea stresului, nervozității și anxietății sunt de importanță vitală. Terapia respiratorie și mersul pe jos ajută la revitalizarea organismului.

A respira profund și regulat face tensiunea să se diminueze rapid.

Clorela (algă marină), în doza indicată de producător.

Terapia respiratorie

Considerând de mare importanță liberul aport de oxigen la celule, terapia respiratorie, atât de simplă dar neglijată, ajută la creșterea vitalității organismului, fiind utilă în tratamentul (și prevenirea) hipertensiunii arteriale.

Este la îndemâna oricui de a reînvăța modul fiziologic de a respira. Vezi cum se face terapia respiratorie:

Așează-te, de câteva ori pe zi, într-un scaun confortabil. Cu spatele drept, respirați profund și regulat. Respirația corectă sau diafragmatică solicită mărirea abdomenului. Simțiți ceva ca un balon care se umflă în abdomen. Eliberați mintea de preocupări.

Faceți plimbări pe jos pe o stradă liniștită cu mulți arbori, sau de preferință, într-un parc, respirând corect.

Ateroscleroza

Ateroscleroza este considerată în zille noastre una dintre bolile cele mai ucigătoare. Cercetătorii în medicină naturistă consideră bolile aterosclerotice ale aparatului circulator, unele dintre cele mai scumpe tributuri plătite de omul modern pentru obiceiurile sale.

Ce este ateroscleroza?

În cazul aterosclerozei, vasele sanguine, care duc nutrienții în corp, vor rămâne, cu trecerea timpului, obstrucționate de depuneri de particule de grăsime și alte elemente solide, cum ar fi calciu, celule musculare în degenerare, țesuturi fibroase și cheaguri. Această „astupare" diminuează cantitatea de oxigen pe care anumite sectoare ale corpului ar trebui să o primească pentru funcționarea lor normală.

Prin urmare, vasele sufăr o îngustare determinată de depunerile amintite, care formează o denivelare sau plăci în interiorul lor. Aceste plăci se numesc plăci de aterom.

Persoanele care prezintă nivelul ridicat de colesterol circulant sunt predispuse la ateroscleroză. Modul de viață modern, care constă în obiceiul de a fuma, alimentație de calitate proastă și stresul emoțional, este marele cauzator de ateroscleroză.

Excesul de grăsime în alimentație, în special grăsimea animală (care conține colesterol și grăsime saturată), excesul de sare, tutunul, obezitatea, hipertensiunea arterială, stresul și lipsa de exerciții fizice sunt câțiva dintre așa numiții „factori de risc pentru bolile aterosclerotice ale vaselor", deoarece se leagă intim cu angina pectorală, infarctul miocardic și alte accidente vasculare ca hemoragia cerebrală. Viața modernă, cu obiceiurile ei nocive sănătății este în mare parte responsabilă de dezvoltarea acestor boli atât de comune și grave.

Factori de risc

Trebuie acordată o atenție specială, când:

1. Colesterolul și/sau trigliceridele din sânge ating cote ridicate
2. Presiunea arterială este mare
3. Pacientul a suferit deja un infarct sau accident vascular cerebral
4. Este prezentă angina pectorală
5. Există obezitate
6. Pacientul are diabet zaharat

7. Pacientul fumează
8. Pacientul folosește multă cafea
9. Pacienta folosește pilula anticoncepțională
10. Consumul de sare este ridicat
11. Consumul de grăsime, în special grăsimea saturată, este mare
12. Pacientul este de sex masculin
13. Există cazuri în familie
14. Modul de viață este sedentar
15. Personalitatea este de tipul A, sau agitată, neliniștită, agresivă și tensionată

Prevenire

Cum ateroscleroza este recunoscută ca una din cele mai mari probleme de sănătate a omului modern se impune o atenție specială măsurilor de prevenire. Considerăm că subiectul acesta ar trebui studiat chiar din școală. Copiii trebuie să fie învățați printre alte lucruri, să renunțe la vicii, să practice cu rigurozitate exerciții fizice și să adopte o dietă sănătoasă.

Pentru adulți este important a stabili măsuri cu caracter educativ și profilactic, care includ campanii antitabacice, reeducarea alimentară, controlul obezității, hipertensiunii și diabetului și examene medicale preventive.

Din nefericire majoritatea persoanelor nu cunosc sau nu acordă atenția necesară acestui subiect. De aceea ateroscleroza este astăzi adevărata tragedie de talie mondială.

Dacă ne ocupăm de schimbarea obiceiurilor și de a adopta un stil de de viață sănătos este posibil a evita ateroscleroza.

Simptome

Ateroscleroza este o boală perfidă, deoarece nu-și face simțită evoluția. Pe nesimțite poate avea loc o distrugere progresivă a vaselor. Primul „simptom" poate fi în unele cazuri accidentul vascular cerebraal sau infarctul fulminant. Din aceste motive este fundamental a o preveni.

În cazuri mai „fericite" ateroscleroza dă aviz prin mijlocul anginei pectorale, care este îngustarea vaselor inimii, cu consecința diminuării fluxului de oxigen. La fel se poate întâmpla în mușchii picioarelor instalându-se *claudicație intermitentă*. La creier micșorarea fluxului de sânge poate provoca amețeli și paralizii ușoare care trec în aproximativ o zi, caracterizând atacul *ischemic tranzitoriu*.

Tratament

Tratamentul convențional poate fi util în cazuri mai ușoare, în care se poate trece de un risc iminent. Dar se știe că posibilitatea de vindecare este mică sau chiar inexistentă. Ateroscleroza este considerată controlabilă, totuși ireversibilă.

Medicina naturistă prezintă cele mai bune perspective în tratamentul aterosclerozei, cu toate că nu poate acționa în manifestări acute sau infarcte.

Naturistul evidențiază mult prevenirea. Chiar și după ce s-a instalat boala este primordial a corecta obiceiurile greșite. Se recomandă alimentație corectă, mersul pe jos, atitudine mentală senină, abandonarea tutunului, adică tot ceea ce s-a recomandat ca prevenire. La acestea însă, trebuie a se adăuga dezintoxicarea profundă și folosirea anumitor mijloace naturale simple în combaterea colesterolului și chiar a aterosclerozei, după cum vom vedea în continuare: morcov, lămâie, vânătă etc.

Alimentația

Evitați cărnurile în special cele grase. Evitați grăsimile solide, ca untul, margarina. Atenție la consumul de alimente prăjite, uleiul în exces, brânzeturile grase, ouăle în exces, dulciuri, sare în exces (aici se includ conservele și produsele în saramură). Evitați de asemenea aluaturile, zahărul, dulciurile. Utilizați din abundență alimente bogate în fibră ca cereale integrale, fructe și vegetale proaspete.

Dieta terapeutică naturală

La fiecare două sau trei luni se recomandă un program de dezintoxicare, după cum urmează. Nu vă schimbați radical alimentația fără îndrumare medicală.

- *Prima și a doua zi:* Folosiți numai fructe din trei în trei ore. Se recomandă merele. În caz de hipertensiune folosiți pere. Mențineți repaus relativ. Urmați îndrumarea medicală.
- *A treia și a patra zi:* Cu o jumătate de oră înainte de prima masă se va bea băutura alcalinizantă. (Vezi modul de preparare la pg. 126). La micul dejun: mere, piersici, smochine cu iaurt natural dietetic și pâine integrală prăjită. La masa de prânz: piure de cartof sau dovlecel (fără unt, margarină sau ulei) cu salate crude de morcov, ceapă și legume, ca brocoli, vinete, conopidă. Seara: suc de pepene galben cu mere (natural, fără adaus de miere sau zahăr). Folosiți usturoi în caz de hipertensiune.
- *A cincea și a șasea zi*: La micul dejun: fulgi de cereale integrale cu semințe de floarea soarelui, migdale și fructe. La prânz: orez integral, fasole, vegetale fierte ca brocoli, păstăi de fasole, ceapă și morcov și salate crude. La cină: pepene roșu (dacă preferați folosiți pepene galben sau struguri).

- *A șaptea zi.* Mâncați în această zi doar mere (cine are probleme de constipație poate combina mere cu papaia). Mâncați din trei în trei ore. Cine nu are probleme de hiperacciditate poate face o masă de ananas și alta de prune. Cine suferă de hipertensiune poate folosi pere. Mențineți repaus relativ.

În luna în care nu se face „săptămâna de dezintoxicare" faceți cura de lămâi, dacă nu sunt contraindicații. Lămâile se diluează în apă și se bea în cursul unei zile.

ziua 1	ziua 2	ziua 3	ziua 4	ziua 5	ziua 6	ziua 7	ziua 8
1 lămâie	2 lămâi	3 lămâi	4 lămâi	5 lămâi	6 lămâi	7 lămâi	8 lămâi

ziua 9	ziua 10	ziua 11	ziua 12	ziua 13	ziua 14	ziua 15
7 lămâi	6 lămâi	5 lămâi	4 lămâi	3 lămâi	2 lămâi	1 lămâie

Cu cât pacientul este mai inactiv, cu atât mai puțin calorică trebuie să fie alimentația. Multe mese vor putea fi substituite cu fructe în exclusivitate sau sucuri de fructe.

În afară de săptămâna de dezintoxicare lunară, înlocuiți cel puțin o masă cu mere. Cu o jumătate de oră înainte de prima masă (sau în loc de aceasta) este recomandat sucul de vinete sau băutura alcalinizantă. Înainte de prânz folosiți întotdeauna câțiva morcovi cruzi. Folosirea din abundență de ceapă, usturoi și vinete este de asemenea recomandată.

Plante

- Diferite plante: Sunt recomandate plantele depurative, „restauratoare ale metabolismului": păpădia, pătlagina, anghinara, coada șoricelului etc. Se pot combina sau nu, pentru ceaiuri care să se bea de 3-4 ori pe zi (cu lămâie). Naturiștii le recomandă pentru prevenirea și tratarea aterosclerozei și bolilor înrudite cu acestea. Dozajul uzual indicat: o lingură de plantă sau combinație de plante la 300 ml de apă. Fierbeți și strecurați.
- Pentru a întări vasele și a îmbunătăți circulația se poate folosi o combinație de coada calului, flori de tei, rădăcină de păpădie, sub formă de decoct. Se beau 3 cești pe zi. O lingură de combinație de plante la 300 ml de apă. Fierbeți și strecurați.
- Extract de păducel: Să se folosească contra arterosclerozei, extractul de păducel (*Crataegus oxycantha*) și de *Cactus grandiflorus* în doze de 20 de picături în o jumătate de pahar cu apă, de trei ori pe zi, timp de câteva luni.

Alimente care previn

- *Anghinara* – Folosiți anghinara ca aliment și beți ceai de frunze de anghinară.
- *Usturoiul* – Folosiți usturoiul crud în salate și uleiul de usturoi disponibil în capsule.
- *Ceapa* – Consumați ceapă în mod liber (crudă sau fiartă, niciodată prăjită).
- *Spanacul* – Folosiți spanacul din belșug.
- *Vânăta* – Consumați vinete, dar nu sub formă prăjită. Beți suc diluat de vinete, pe stomacul gol.
- *Morcovul* – mâncați în fiecare zi 2-3 morcovi cruzi înainte de masa de prânz.
- *Ananasul* – Mâncați câteva zile pe lună doar ananas sau înlocuiți unele mese cu acest fruct. Aceasta doar dacă nu aveți hiperacciditate gastrică.
- *Prunele* – Includeți în alimentație prune proaspete din abundență.
- *Merele* – Folosiți mere în fiecare zi.
- *Mandarine* – Sporadic faceți mese exclusive de mandarine.
- *Struguri* – Folosiți uleiul de sâmburi de struguri în loc de uleiul de soia, dar cu moderație. Se poate obține de la magazinele naturiste.

Alte proceduri

Frecții cu prosopul umezit în apă rece și apoi cu prosop uscat ajută la îmbunătățirea circulației și tonifierea nervilor.

Băile vitale și aplicațiile regulate de argilă pe abdomen sunt de asemenea indicate. (Vezi capitolele 12 și 13).

Nu faceți băi foarte calde. Nu faceți niciodată băi alternante la picioare.

Știați că ?

Ceapa *(Allium cepa)*

Este indicată în combaterea tendinței de formare a trombusurilor.

Mod de folosire:
Adăugați ceapă din belșug în alimentație.

Accident vascular cerebral

La 65 de ani domnul Joaquim, un om din clasa de mijloc, se lăuda cu sănătatea lui bună: „Niciodată nu a trebuit să merg la medic" – obișnuia el să spună bine dispus. „Mănânc de toate, fumez și chiar beau puțin și nu simt nimic. Nu știu ce e durerea de cap…"

Cu siguranță și voi cunoașteți persoane de felul acesta, care par a fi mai mult de fier decât de carne și oase. Sunt persoane privilegiate de genetică, cu constituție probabil mai puternică decât majoritatea. Din nefericire mulți abuzează de acest avantaj. Își distrug sănătatea lor privilegiată, care, mai devreme sau mai târziu plătește un scump tribut. Așa s-a întâmplat cu bine dispusul „domn Joaquim".

Într-o după amiază foarte călduroasă, cineva l-a găsit căzut în baie. L-a dus în grabă la spital, sperând că va putea fi salvat. Medicii au explicat că este vorba despre un accident vascular cerebral. Omul care înainte era puternic și bucuros a rămas complet paralizat, deplasându-se cu un scaun cu rotile, dependent de un însoțitor. Nici măcar nu putea să vorbească. Aceasta nu trebuia să se întâmple dacă Joaquim s-ar fi îngrijit puțin mai mult de sănătatea sa, consumând mai puțină grăsime, fără să fumeze, fără să bea, verificându-și periodic starea de sănătate. Bine făcut, cum era, ar fi putut ajunge la o vârstă avansată, poate 90 sau 100 de ani, bucurându-se de o sănătate de invidiat! Popoare cum ar fi hunzii, care ating cu ușurință această vârstă, cu exuberanță fizică admirabilă, au obiceiuri dietetice și un mod de viață sănătos. Bolile noastre degenerative sunt urmări ale stilului nostru de viață.

Accidentul vascular cerebral (AVC) sau accidentul vascular encefalic (AVE) numit și apoplexie, congestie cerebrală înseamnă, compromiterea irigării sanguine a creierului, uneori gravă, care poate cauza moarte instantanee sau diferite sechele cum ar fi paralizia, mai mult sau mai puțin extinsă.

Ce se întâmplă în cazul accidentului vascular cerebral?

În AVC are loc blocaj arterial sau hemoragie, care duce la pierderea subită a cunoștinței și compromiterea unei părți a creierului. Această compromitere (distrugere) poate, în cazuri mai grave, să reprezinte degenerarea, slăbirea și moartea unei părți a creierului. Totuși, în accidentele mai puțin compromițătoare, este posibilă recuperarea funcțiilor cerebrale. Mărimea și localizarea suprafeței afectate, care nu mai este irigată în mod normal, va determina gravitatea atacului. Și, pentru că vorbim de irigare, trebuie să subliniem că, dacă obstrucția e importantă, totală sau aproape totală, pericolul este mai mare. Chiar pericolul de hemoragie este, în acest caz, iminent. Dacă există doar obstrucție parțială, atacul este ca o alarmă a organismului, care încearcă să atragă atenția la riscul apariției unei obstrucții mai grave.

În funcție de regiunea afectată a creierului, pot fi afectate diferite funcții. De exemplu, dacă accidentul are loc în nucleele cerebrale care comandă mișcările brațului stâng, sau ale piciorului drept, aceste membre vor putea fi paralizate. Uneori leziunea are loc la nucleul de comandă al vederii, putând avea loc orbirea; în nucleul de comandă al auzului, putând cauza pierderea auzului etc.

Dacă comenzile rațiunii și memorării sunt afectate, pacientul poate suferi compromitere mentală, mai mult sau mai puțin serioasă, cum ar fi alienarea mentală și pierderea memoriei.

Când compromiterea este mică, atingând vase mici, speranțele de vindecare sunt mai mari. În majoritatea cazurilor recuperarea este aproape completă, dacă nu chiar completă. Totuși, chiar micile accidente cerebrale vasculare sau avertizările de accident vascular trebuie să ne alerteze față de noi accidente mai grave.

Cauze organice

Hipertensiunea arterială, modificarea grăsimilor și a vâscozității sângelui și ateroscleroza sunt tulburări în mod frecvent legate între ele, care pot duce la accidente vasculare în diverse părți ale corpului (inimă, creier sau alte organe).

Bolile cele mai ucigătoare ale secolului sunt în legătură cu aparatul circulator. Acestea sunt bolile cardiace și cele provocate de ateroscleroză. Vasele sanguine care hrănesc creierul, vor ajunge în trecerea timpului „obstrucționate" prin depunerea de particule de grăsimi și alte elemente solide, cum ar fi calciu și cheaguri. Această „astupare" diminuează cantitatea de oxigen pe care creierul trebuie să o primească pentru funcționarea sa normală.

Excesul de grăsime în alimentație, în special grăsime animală, (care conține colesterol și acizi grași saturați), excesul de sare, fumatul, obezitatea, hipertensiunea arterială, stresul și lipsa de exerciții fizice, sunt câteva din așa numiții „factori de risc pentru bolile aterosclerotice ale vaselor", deoarece se găsesc strâns legate de angina pectorală și infarctul miocardic și alte accidente vasculare, cum ar fi accidentul vascular cerebral.

Viața modernă, cu obiceiurile ei dăunătoare sănătății, favorizează dezvoltarea acestor boli grave.

Factori de risc

În cazul în care colesterolul și/sau trigliceridele din sânge sunt mari sau tensiunea arterială este ridicată, avem deja un semnal de alarmă pentru un eventual pericol. Este nevoie de atenție.

Cine a suferit deja un prim accident vascular cerebral, obezii, diabeticii, fumătorii, cei care consumă multă sare și grăsimi, persoanele care folosesc anticoncepționale, persoanele care au în familie cazuri de accident vascular cerebral, se încadrează în grupurile de risc. Bătrânii și persoanele de vârstă mijlocie au un mai mare risc decât tinerii (foarte rar se întâmplă ca tinerii să sufere un accident vascular cerebral).

Anticoncepționalele și riscul AVC

Femeile care folosesc anticoncepționale orale au un risc de 3 până la 9 ori mai mare pentru accident vascular cerebral tromboembolic și de 2 ori mai mare pentru accident cerebral hemoragic. Estrogenul (hormonul folosit în medicamentul anticonceopțional) duce la sinteza diferitelor proteine din ficat, între care angiotensinogenul, substratul reninc, foarte probabil corelat cu creșterea tensiunii arteriale. Și creșterea tensiunii arteriale reprezintă un factor de risc pentru accidentele vasculare.

Simptome

Atacul acut se manifestă în general fără avizare, în mod subit, cu pierderea simțurilor și paralizia unei părți a corpului. Fața poate fi congestionată, înroșită, iar respirația dificilă. Uneori AVC-urile sunt anunțate prin dureri puternice de cap, țiuit în urechi și grețuri. Când nu există pierderea simțurilor, poate exista dificultate de vorbire, congestionarea feței, exoftalmie (ochi bulbucați), deformarea gurii, senzație de pierdere a controlului a unei părți a corpului (paralizie).

Trebuie să se apeleze imediat la un ajutor medical și să se aplice primele intervenții, după cum urmează:

Primul ajutor în caz de AVC

1. În așteptarea unui medic, dacă victima nu poate fi transportată la un spital apropiat, evitați îmbulzeala în jurul lui și agitația; așezați-l într-o poziție confortabilă, înclinat, cu capul puțin mai sus decât picioarele.
2. Desfaceți-i hainele. Mențineți-l pe cât posibil nemișcat și liniștit.
3. Observați dacă există în gură vreun obiect care să prezinte un risc de sufocare (proteză sau alimente). Îndepărtați-le.
4. În caz de vomă, aplecați-i cu atenție capul într-o parte, pentru a evita ca lichidele sau resturile să fie aspirate spre plămâni.

Îngrijiri medicale

De multe ori pacientul intră în comă (stare de inconștiență din care nu poate fi trezit). Sub observarea monitorizată a simțurilor vitale sunt făcute examene pentru a stabili localizarea și extinderea leziunii. În cazul în care accidentul este cauzat de un cheag, vor fi administrate anticoagulante.

Îngrijiri în convalescență

Subliniem câteva posibilități:

1. Există pacienți care suferă paralizie generală și se recuperează complet (plasticitate neuronală).
2. Există alți pacienți care suferă paralizie generală, și nu prezintă recuperare demnă de notat.
3. Sunt pacienți care suferă paralizie parțială și se recuperează complet sau aproape complet.
4. De asemenea, alți pacienți prezintă paralizie parțială și nu se recuperează în mod satisfăcător.

Pentru a crește șansele de recuperare îngrijirile fizioterapeutice sunt foarte importante: folosirea mușchilor și articulațiilor în de acord cu criteriile profe-sionale aplicate în clinici de reabilitare. Tratamentele naturale au dat bune rezultate în recuperarea pacienților cu paralizii și alte simtome de apoplexie.

Care trebuie să fie dieta preventivă (indicată de asemenea și în convalescență)

Evitați carnea, în special cea grasă. Îndepărtați grăsimile solide, cum ar fi: untul de cocos, grăsimea vegetală, untura, untul și margarina. O atenție deosebită trebuie avută și în privința folosirii prăjelilor, uleiului, brânzeturilor, ouălor, dulciurilor, glucozei, excesului de sare (conservele și produsele în saramură). Folosiți din abundență alimente bogate în fibră, cum ar fi: cereale integrale, fructe și zarzavaturi proaspete.

*Dieta terapeutică naturală (utilizată pentru prevenire şi recuperare) **

La fiecare două sau trei luni se recomandă programul de o săptămână de dezintoxicare, după cum urmează:

- Prima şi a doua zi: Consumaţi numai fructe la fiecare trei ore. Se recomandă mere. Dacă aveţi hipertensiune, folosiţi pere. Păstraţi un repaus relativ.
- A treia şi a patra zi: Cu o jumătate de oră înainte de prima masă beţi băutură alcalină (vezi modul de preparare la pagina 126). La micul dejun puteţi folosi fructe ca: mere, piersici, smochine, papaia, cu iaurt natural degresat şi pâine prăjită sau biscuiţi de orez integral. La masa de prânz: piure de cartofi sau de dovlecel (fără unt, margarină sau ulei), cu salate crude de ceapă, morcov şi legume cum ar fi: conopidă, brocoli sau vinete. La cină beţi suc de fructe: pepene galben sau papaia cu mere, fără a fi îndulcit. Folosiţi de asemenea usturoi în caz de hipertensiune.
- A cincea şi a şasea zi. Dimineaţa: Fulgi de cereale integrale cu seminţe de floarea soarelui şi migdale, precum şi alte fructe mărunţite. La masa de prânz mâncaţi orez integral, fasole, vegetale fierte, ca: brocoli, păstăi, ceapă, morcov, şi salate crude. La cină: pepene roşu. Dacă preferaţi, folosiţi pepene galben sau struguri.
- A şaptea zi: Mâncaţi toată ziua numai mere. Cine suferă de constipaţie, poate combina mere cu papaia. Cine are hipertensiune poate folosi pere. Mâncaţi cu un interval de 3 ore între mese. Cine nu are aciditate, poate servi şi o masă de ananas şi alta de prune. Păstraţi un repaus relativ.

  În luna în care nu se face „săptămâna de dezintoxicare" urmaţi cura de lămâie diluată în apă, dacă nu există o contraindicaţie.

ziua 1	ziua 2	ziua 3	ziua 4	ziua 5	ziua 6	ziua 7	ziua 8	ziua 9	ziua 10	ziua 11
1 lămâie	2 lămâi	3 lămâi	4 lămâi	5 lămâi	6 lămâi	5 lămâi	4 lămâi	3 lămâi	2 lămâi	1 lămâie

- Când pacientul este mai puţin activ, alimentaţia trebuie să fie mai puţin calorică. Multe mese vor putea fi înlocuite în exclusivitate cu fructe. Sporadic, în loc de prima masă, se poate folosi suc de vinete sau băutură alcalină (vezi modul de preparare la pg. 126).

* Aceste sugestii dietetice sunt în armonie cu propunerile clinicilor naturiste.
Pentru individualizarea dietei va fi necesară o îndrumare profesională.

Plante *

Plantele depurative sunt în special recomandate de manualele de medicină. Ca depurative, „curățitoare ale metabolismului", se recomandă: păpădia, pătlagina, coada șoricelului. Se pot combina între ele și se beau 2-3 cești de ceai pe zi, cu lămâie.

Naturiștii recomandă acest tratament pentru a preveni și trata ateroscleroza, ceaiul fiind de asemenea util și în convalescența accidentelor vasculare cerebrale.

Dozaj tradițional: o lingură de plante la 300 ml de apă. Fierbeți și strecurați.

Alimente pentru diminuarea colesterolului și prevenirea accidentelor cerebrale vasculare

- *Anghinara* – folosiți din belșug anghinara și beți ceai din frunzele acestei plante.
- *Usturoiul* – folosiți din belșug usturoi crud în salate și ulei de usturoi disponibil în capsule.
- *Ceapă* – folosiți din belșug ceapa, crudă, fiartă, neprăjită.
- *Spanac* – Folosiți din belșug spanac.
- *Vânăta* – Folosiți din belșug vânăta în alimentație, mai puțin preparată prin prăjire. Beți suc de vinete, diluat, dimineața pe stomacul gol. Puteți obține sucul tocând vinetele crude și lăsând să se adune zeama. Strecurați și beți lichidul.
- *Morcov* – Mâncați 2-3 morcovi cruzi, înainte de masa de prânz, timp de 2-3 zile.
- *Ananas* – Câteva zile pe lună consumați numai ananas sau înlocuiți unele mese cu acest fruct, dacă nu suferiți de hiperaciditate gastrică.
- *Prune* – folosiți din belșug prune proaspete în alimentație.
- *Mere* – folosiți mere în fiecare zi.
- *Mandarina* – Faceți sporadic mese exclusiv de mandarine.
- *Struguri* – Folosiți cu moderație în loc de ulei de soia, ulei de sâmburi de struguri, procurat de la magazinele de produse naturiste.

Băi, frecție și geoterapie

Frecțiile cu un prosop ud și apoi cu unul uscat, ajută la îmbunătățirea circulației și tonificarea nervilor, fiind indicate, prin urmare, în convalescență.

Băile vitale și aplicațiile regulate de argilă sunt de asemenea indicate. Vezi modul de procedare la capitolele 12 și 13.

* Plantele menționate aici sunt folosite de clinicile naturiste sau medicina tradițională. Dozele sunt de asemenea tradiționale. Nu uita: Nu desconsidera îndrumarea medicală.

Colesterolul

Colesterolul este, în înțelegerea multora, unul din cei mai mari răufăcători ai timpurilor moderne, criminal neînduplecat autor de omucideri în masă. Sunt multe date statistice, adunate din secolul trecut până astăzi, care dovedesc complicitatea „acuzatului" în marea epidemie a atacurilor inimii și alte accidente vasculare.

Ce este colesterolul?

Colesterolul nu este un „monstru microscopic" sau un „virus" cu putere mare de distrugere. Este o substanță lipidică (inclusă între grăsimi), formată din atomi de carbon, hidrogen și oxigen, care se grupează în moleculă într-un sistem de inele. Chimic este definit ca un alcool monohidric nesaturat din categoria sterolilor ($Ca_{27}H_{45}OH$).

Funcțile colesterolului

Nu este doar pentru „a produce ateroscleroza". Poate sunteți surprinși, totuși colesterolul este *indispensabil* vieții.

Deși pare paradoxal, avem nevoie de *puțin* din acest lipid pentru metabolism. Excesul de colesterol a fost condamnat ca fiind criminal; el în sine, nu.

Pentru a fi mai expliciți vom defini în continuare, ceea ce este exces și ceea ce este ideal.

Colesterolul, între alte lucruri:

- Participă la compoziția sistemului nervos, formând circa o șesime din greutatea uscată a țesutului nervos și cerebral. Este larg distribuit între toate celulele organismului, participând la construcția microstructurilor lui.
- Participă la sinteza sărurilor biliare fiind prezent în proporție de 0,06 % din totalul bilei.
- Este necesar la fabricarea hormonilor steroizi și,
- Când este depozitat în piele sub formă de 7-di-hidro-colesterol este supus la o serie de reacții fotochimice, sub acțiunea luminii solare, și se transformă în una din formele active ale vitaminei D, 1,25-di-hidroxi-colecalciferol sau pur și simplu colecalciferol, *Vitamina* D_3.
- Colesterolul este indispensabil la normalizarea procesului digestiv; la digestia grăsimilor, la funcționarea fiecărei celule, în particular cele ale sistemului nervos; la obținerea vitaminei D în corp și la sinteza hormonilor sexuali.

Colesterolul în digestie

În digestia grăsimilor, agenții emulsifianți îndeplinesc rolul de a separa grăsimile de restul conținutului intestinal. Acești agenți cuprind, pe lângă colesterol, acizi grași, monogliceride, lecitină, proteine și săruri biliare. Se formează emulsii, apoi urmează faza catalitică, acționată de enzime specifice – lipaze. Etapa imediată este denumită *micelar*, în care micelele mediază absorbția lipidelor înainte de a se desface. Sărurile biliare și colesterolul sunt în mare parte reabsorbite și cele care nu se absorb, circa 500 mg zilnic, sunt eliminate în fecale. Partea reabsorbită este transportată la ficat, prin vena portă și reintegrată în bila hepatică. Descoperirile recente demonstrează că acest ciclu, numit *entero-hepatic* poate fi sensibil afectat prin conținutul de fibră din dietă.

Dacă ingerați mai multă fibră din cereale integrale, fructe și vegetale, corpul elimină prin fecale o mai mare cantitate de colesterol. Ficatul solicită atunci din sânge mai mult colesterol pentru a reface bila. Și astfel el se diminuează în circulație.

Colesterolul – vinovat?

Cu privire la implicarea colesterolului în bolile aterosclerotice cardiovasculare, ca principala cauză de deces, deja a existat multă polemică, în principal în decadele anilor 70 și 80. În 1984 se citeau următoarele despre acest subiect (Revista *Time*, ediția din 26 martie 1984: „Cholesterol – and Now the Bad News"):

„Acest an a început cu o avertizare finală, dată de guvernul federal cu privire la rezultatele celui mai extins și scump proiect de cercetare din istoria medicinii. Obiectul de studiu a fost colesterolul, substanță de culoare gălbuie, vital, totuși periculos, ale cărui niveluri în circulația sanguină sunt în mod direct afectate de bogăția dietei. Nimeni care ia în serios aceste rezultate nu va putea fi capabil de a privi la un ou sau la un biftec în același fel ca înainte. Și aceasta pentru că studiul, după 10 ani, în valoare de 150 milioane de dolari, promite a produce un profund impact în modul cum americanii se hrănesc și îngrijesc de sănătate.

Între concluzii:

Bolile cardiace sunt direct legate de nivelul de colesterol din sânge.

Diminuarea acestuia reduce considerabil incidența atacurilor cardiace fatale.

Basil Rifkind, director al studiului, crede că cercetarea 'indică cu claritate că, cu cât mai puțină grăsime și colesterol în dietă, cu atât va fi mai mic riscul de a suferi o boală cardiacă.'"

Voi trebuie să faceți ceva

Mulți acționează cu indiferență în fața avertizărilor de genul acesta despre colesterol. Continuă să fumeze și să consume multă grăsime, fără a se preocupa de consecințe. Odată, într-o conferință, unul din medicii asistenți mi-a zis cu privire la atitudinea persoanelor în legătură cu acest subiect, ceva ce n-am să uit niciodată: „Majoritatea încep să se preocupe cu prevenția doar după ce au un infarct sau când merg la un centru de terapie intensivă." Gândește-te: Cum îți tratezi sănătatea? Cum îți este alimentația? Practici exerciții fizice? Ești obez? Fumezi? Depinde de răspunsurile tale. Este necesar să faci ceva înainte de a fi prea târziu. Fă schimbări înainte ca un accident vascular să-ți schimbe complet viața.

Relația dintre colesterol și bolile cardiovasculare

Nu sunt puține cercetările cu privire la colesterol. Deja am spus că un număr respectabil de cercetări în acest domeniu s-au realizat de către oameni de știință și renumite organisme de cercetare guvernamentale și private. Concluziile susțin un numitor comun:

- Nivelul de colesterol circulant este realmente legat de bolile cardiace pe fond aterosclerotic; dacă acest nivel este înalt, riscurile cresc semnificativ; dacă nivelul este mic riscurile tind să scadă.
- Dieta, între alți factori, poate influența decisiv în comportamentul colesterolului și lipoproteinelor plasmatice.

Vegetale contra colesterolului

- Dietele bogate în amidon și fibră de origine vegetală sunt foarte mult asociate unui nivel scăzut de colesterol în sânge. Diferite popoare, a căror diete se bazează pe cereale, legume și vegetale prezintă un nivel scăzut de colesterol. Pe de altă parte, relația dintre grăsimea animală și colesterolul circulant este clară. Există evidențe că proteina animală ar fi de asemenea un factor de creștere a colesterolemiei.
- Nivelul de colesterol din sânge este în mare parte determinat de natura grăsimii consumate.

Vegetarianismul și colesterolul

În cercetările despre dietă și colesterol vegetarienii prezintă niveluri de colesterol mai mici ca populația controlată, respectând parametrii de vârstă și sex. Între multele cercetări, amintim cele realizate în Boston și Tennessee, în care nu doar colesterolul, ci și glicemia, trigliceridele și transportatorii de lipide prezintă valori mai mici la vegetarieni.

Dieta vegetariană, pentru că nu include ouă și lactate, este redusă în grăsimi saturate și prezintă o proporție (p/s) adecvată de acizi grași polinesaturați în relație cu cei saturați. Proporția p/s a dietei vegetariene, în studiu, a fost de 1,9, contrastând puternic cu valoarea de 0,4 a dietei grupului de control, considerând-o improprie. Unii cercetători în domeniu recomandă ca proporția p/s să fie peste 1. Lipoproteinele plasmatice s-au dovedit la un nivel mai mic decât cel uzual la populațiile care practică diete predominant vegetariene, ceea ce reprezintă un important factor de prevenire împotriva bolilor cardiace. Dietele bogate în cereale, legume și verdețuri sunt asociate cu o incidență scăzută a bolilor cardiovasculare.

Mai puține produse animale în alimentație

Deoarece colesterolul este sintetizat în țesuturile animale, consumul crescut de carne și alte produse de origine animală, constituie pentru om, indiscutabil, principalul factor dietetic responsabil de creșterea colesterolului în sânge. Creșterea aterosclerozei vasculare este asociată unei ingestii abundente de colesterol din alimentele de origine animală.

Vegetarienii, în mod logic, sunt relativ protejați contra acestui risc, cu excepția cazului în care consumă multe ouă sau produse bogate în grăsime saturată ca unt, lapte, smântână, brânză etc.

Este consens între instituțiile mondiale de sănătate private și guvernamentale, că ingestia de colesterol trebuie să fie diminuată, având în vedere prevenirea bolilor cardiace. Aceasta implică, în mod necesar, diminuarea consumului produselor de origine animală, în special cărnurile grase, grăsimile solide și lactatele.

Relație directă

În timpul primei jumătăți a secolului trecut, creșterea incidenței bolilor cardiovasculare a mers paralel cu creșterea consumului de colesterol și a grăsimilor animale. În 1964 această tendință ce creștea alarmant a staționat, începând să scadă din 1968.

În strânsă legătură, consumul de colesterol determină mortalitate datorită bolilor coronariene. Când crește consumul de grăsime, crește și mortalitatea. Scade consumul de grăsime, mortalitatea se diminuează.

Cazeina și colesterolul

Cercetările asupra cazeinei, proteină lactată abundentă în brânză, arată că aceasta mărește colesterolul sanguin în comparație cu proteinele din soia și grâu. Consumul exagerat de lactate, în special unt, smântână și brânzeturi grase, este contraindicat.

Prevenirea la îndemâna ta

Studiile epidemiologice au constatat că populațiile ale căror diete sunt bogate în fibră, prezintă concentrații sanguine de colesterol între limite mai mici, sănătoase. Bolile cu incidență înfricoșătoare, ca infarctul miocardic, sunt aproape cu totul necunoscute de către aceste popoare.

Te-ai gândit la aceasta? O viață fără fantasma bolii vasculare. Câte milioane de persoane și-au investit averile lor pentru a se vindeca de sechelele, de multe ori ireversibile, ale bolilor vasculare, care puteau fi evitate! Ce povară reprezintă această boală pentru taxele publice. Ce povară socială! Și toate acestea ar putea fi evitate prin modificarea obiceiurilor.

Limite recomandate

„Dieta prudentă" a Asociației Americane de Cardiologie recomandă ca niciodată nu ar trebui a se ingera mai mult de 300 mg de colesterol pe zi. Dieta americană obișnuită, bogată în cărnuri grase, ouă, foarte ușor depășește 500 mg/zi și chiar 800 mg/zi.

Alți cercetători ai problemei dietei, recomandă, totuși, limite maxime mai mici

pentru ingestia de colesterol, ca 200 mg sau 100 mg/zi. Multe populații sănătoase nu ingeră mai mult de 100 mg/zi de colesterol. Credem că limita de 300 mg/zi poate fi excesivă. Tendința actuală este de a micșora limita recomandată.

Cum scădem colesterolul

Acestea sunt cele mai bune recomandări, nu doar pentru a diminua colesterolul din sânge, ci pentru a reduce riscul cardiovascular corelat, conform cercetărilor cele mai acreditate și actuale:

- Evitați cărnurile, în special cele grase.
- Folosiți maxim trei, patru ouă fierte pe săptămână. Trebuie luate în considerare și ouăle care intră în diversele preparate culinare. Colesterolul este în gălbenuș.
- Folosirea de untură, unt, grăsime vegetală hidrogenată, margarină, unt de cocos și alte grăsimi solide este nerecomandată. Înlocuiți prăjelile cu preparate coapte și fierte.
- Folosiți fructe și vegetale din abundență.
- Înlocuiți făina albă și cerealele îmbunătățite cu cele integrale (pâine, orez, macaroane integrale etc.).
- Înlocuiți zahărul cu miere. Evitați dulciurile și bomboanele.
- Folosirea sării să fie moderată.
- Pe lângă schimbările dietetice se recomandă și practicarea exercițiilor fizice sub supraveghere, renunțarea definitivă la tutun și alcool, controlarea stresului. Cercetările recente incriminează nivelurile plasmatice ridicate ale homocisteinei, un aminoacid, cu risc în bolile cardiace. Pentru a diminua acest risc se recomandă doze de extract de acid folic, vitamina B_6 și vitamina B_{12}.

Conținutul de fibre la diferite produse alimentare

Aliment (100g)	**Fibră (g)**	**Colesterol sau alți steroli** (mg)*
Aluaturi cu unt	0,2	156,0
Ananas	0,4	20,0
Arahide	2,9	0,0
Ardei	2,6	0,0
Avocado	2,0	14,0
Bame	1,7	0,0
Banana	0,6	7,9
Biscuiți cu tărâță de grâu	0,5	21,0
Brânză	0,0	145,0
Brocoli	1,5	16,0
Cafea	0,0	0,0
Caju	1,5	0,0
Carne de pasăre (crudă)	0,0	101,0
Carne de pește	0,0	0,0
Carne de porc	0,0	368,0
Carne de vită (crudă)	0,0	289,0
Cartoful	0,4	urme
Castravete	0,4	0,0
Căpșuni	1,3	0,0
Ceapă	0,8	0,0
Cicoare	0,9	6,3
Conopidă	1,0	0,0
Creson	1,1	0,0
Dovlecel	0,6	5,0
Fasole	0,9	14,0
Ficat de vită (crud)	0,0	320,0
Floricele de porumb	1,8	11,0
Grâu integral	2,6	43,0
Lapte	0,0	urme
Linte (uscată)	1,0	38,6
Mandarina	0,4	0,0
Mandioca	1,0	0,0
Mango	0,8	0,0

Maracuja	0,7	0,0
Margarină	0,0	65,0
Mazăre	1,5	0,0
Măr	0,7	urme
Măsline	1,4	31,0
Morcov	1,0	1,2
Nap	0,8	11,0
Nuca	2,1	9,0
Orez alb (fiert)	0,1	5,0
Orez integral	0,9	urme
Ou (mărime medie)	0,0	231,5
Ovăz (fulgi)	1,1	25,0
Pâine franceză	0,5	0,0
Pâine integrală	1,0	16,2
Papaia	0,6	0,0
Pară	1,9	0,0
Păstăi de fasole	1,8	0,0
Pătrunjel	1,3	0,0
Pepene galben	0,5	16,7
Pepene roșu	0,2	0,0
Portocala	0,4	0,0
Porumb (uscat)	1,8	0,0
Pruna	0,4	12,0
Ridiche	0,7	0,0
Roșia	0,6	0,0
Salată (Lăptucă)	0,7	3,7
Sfecla de zahăr	1,0	2,0
Sfeclă	1,0	0,0
Smochina	1,6	7,2
Soia	1,7	0,0
Spanac	0,7	0,0
Strugure	0,5	0,0
Untură	0,0	243,0
Usturoi	1,1	0,0
Vânăta	1,2	1,6
Varză	1,0	0,0
Zahăr rafinat	0,0	0,0

* Notați că fructele și zarzavaturile sunt sărace în streoli și ajută la prevenirea accidentelor vasculare.

Sugestii naturale pentru diminuarea colesterolului

- Folosiți din belșug anghinarea și beți ceai din frunzele acesteia.
- Folosiți din belșug usturoi crud în salate, și ulei de usturoi disponibil în capsule.
- Folosiți din belșug ceapă crudă sau fiartă, neprăjită.
- Folosiți din belșug spanacul.
- Folosiți din belșug vânăta în alimentație, dar nu prăjită. Beți suc de vânătă diluat, pe nemâncate; sau tocați vânăta, puneți la macerat apoi strecurați și beți lichidul.
- Mâncați în fiecare zi doi sau trei morcovi cruzi înainte de masa de prânz.
- Faceți câteva zile pe lună o dietă exclusiv de ananas, sau înlocuiți unele mese cu acest fruct, dacă nu aveți hiperaciditate gastrică.
- Includeți prune proaspete din belșug în alimentație.
- Mâncați un măr în fiecare zi.
- Din când în când faceți câteva mese exclusiv de mandarine.
- Folosiți în loc de ulei de soia, ulei de măsline sau ulei de sâmburi de struguri, cu moderație. Se găsește la magazinele de produse naturiste.

Plante (contra aterosclerozei)

- Se pot folosi plante depurative, „curățitoare ale metabolismului" ca: păpădie, pătlagină, coada șoricelului, trei-frați-pătați, anghinarea etc. Se poate folosi un amestec de câte două-trei plante timp de o săptămână, apoi se recomandă să se schimbe combinația. Dozajul uzual indicat: o lingură de amestec de plante la 300 ml de apă. Fierbeți și strecurați.
- *Păducelul și altele* – Pentru a întări vasele de sânge și a îmbunătăți circulația să se folosească un amestec de păducel, coada calului, flori de tei și rădăcină de păpădie (decoct), trei cești pe zi. O lingură de amestec de plante la 300 ml de apă. Fierbeți și strecurați.
- *Extractul de păducel* – Se folosește, de asemenea, contra aterosclerozei, extractul fluid de *Crataegus oxycantha* (păducel) și de *Cactus grandiflorus*, în doze de douăzeci de picături la o jumătate de pahar de apă, de trei ori pe zi, timp de câteva luni.
- *Ginkgo biloba* este de mult timp utilizată în tratamentul tulburărilor circulatorii periferice. Dozajul folosit de obicei este o capsulă de 200 mg de trei ori pe zi, înainte de masă.

BOLI DIGESTIVE

Ciroza hepatică

Este mai des întâlnită la alcoolicii împătimiți, dar se întâlnește și la non-alcoolici.

Ce este ciroza hepatică?

Ciroza hepatică este o boală care afectează ficatul, caracterizată prin evoluția în trei etape de bază: 1. Necroză sau moartea celulelor ficatului. 2. Formarea de „cicatrice" (țesut fibros, dur, inactiv). 3. Regenerarea unor celule, formând noduli, care prejudiciază circulația sângelui. Unii cercetători consideră impropriu a defini ciroza doar ca fibroză („întărire") a ficatului, chiar dacă acesta ar fi procesul cel mai caracteristic. Domnește, deci, o anumită controversă în separarea conceptelor de „ciroză" și „fibroză".

Ce se întâmplă cu ficatul la ciroză?

Regenerarea celulară și creșterea țesutului conjunctiv sunt întretăiate de episoade de necroză. Aceasta face ca să se formeze noduli, și ficatul prezintă aspect caracteristic, granular. Anatomopatologii spun că ciroza produce schimbări în „arhitectura ficatului", în timp ce fibroza pur și simplu (cum ar fi cea produsă de schistozome), păstrează în mod rezonabil forma organului.

Formarea de celule noi, care se grupează în noduli, este probabil încercarea organului de a se restaura. Dar aceste noi formațiuni se grupează într-un mod dezorganizat. Mor, doar pentru a da naștere la noi granule. Creează serioase tulburări circulatorii.

La începutul procesului, celulele hepatice funcționale sunt puțin câte puțin înlocuite de un țesut conjunctiv fibros inactiv, suferind de asemenea infiltrație de grăsime de lungă durată. La alcoolici poate avea loc un proces intermediar numit hepatită alcoolică, aceasta fiind caracterizat de moartea celulelor și ca urmare a acesteia, de inflamație necrotică.

Cauze

Cauzele de bază sunt trei: alcoolismul, hepatitele virale și nutriția defectuoasă.

Există cazuri de ciroză și la copii datorită unei subnutriții severe.

Alcoolul afectează în mod direct și profund metabolismul hepatic. În timpul reacțiilor la care este supus rămân urme de reziduuri toxice cum ar fi acetaldehida. Funcționarea ficatului, vitală de altfel, care ar trebui să fie menținută optimă în timpul întregii vieți, este perturbată la extrem. Inițial poate apărea steatoză hepatică, fază în care există urme de degenerare datorită depunerilor de grăsimi.

Altă cauză mai puțin comună este obstrucția căilor biliare (în general prin calculi) care are ca efecte secundare infecția, fibroza și ciroza.

Orice factori de agresiune hepatică pot produce (în unele cazuri) ciroză. De exemplu: hepatita, drogurile, intoxicația cu insecticide, otrăvuri chimice, infecții bacteriene etc., care produc necroze de celule hepatice și apoi fibroze, cu evoluție identică cirozei pe care deja am descris-o. Dar dacă ficatul nu a fost serios afectat, este o mare șansă de vindecare. Aceasta este *ciroza post-necrotică*.

Condiții care mai pot genera ciroză, dar foarte rar, sunt insuficiența cardiacă (ciroză cardiacă), unele defecte în metabolismul fierului (ciroza pigmentară) și sifilisul (ciroza sifilitică).

Simptome

La început se poate să nu existe simptome, ceea ce face boala deosebit de perfidă. Sau primele simptome sunt ușor confundate cu ale altor probleme obișnuite: digestie dificilă, gaze, uneori hemoragii nazale și o creștere discretă a ficatului. Apoi apare lipsa de apetit, oboseala, icterul, durere abdominală, indigestie, edem (umflătură), ascită (acumulare de lichid în abdomen), varice proeminente, tendința de sângerare și comă hepatică. Burta se mărește și venele devin foarte vizibile, în special în jurul ombilicului. De asemenea pot apare vase sângerând la nas, în palmele mâinilor și în alte părți ale corpului care rămân înroșite. Pot exista tulburări cu caracter sexual la bărbați care dobândesc anumite caracteristici feminine: diminuarea testiculelor și mărirea sânilor. La femei există diminuarea sânilor și tulburări ale ciclului menstrual.

Dacă pacientul cirotic posedă și altă boală, situația poate deveni particular complicată. De exemplu în cazuri de diabet, suma tulburărilor duce la complicații grave.

Între complicațiile mai grave sunt hemoragiile digestive (vărsături sangvinolente) și fecale cu sânge.

Tratament

- Dacă se descoperă și este tratată înainte de etapele finale , există șanse relative de ameliorare. Alcoolicul care abandonează alcoolul va putea să-și îmbunătățească prognosticul său.
- Tratamentul alimentar propus constă într-o dieta blândă de dezintoxicare și dietă bogată în fructe proaspete și cereale integrale. Uneori frunzoasele nu sunt bine acceptate. Exemplu de dietă:

- **Micul dejun:** Suc de fructe, sau fructe tocate cu fulgi de cereale și puțin de lapte bătut degresat. După preferință, câteva migdale. Mâncați variat, iaurt de lapte de capră (sau iaurt din lapte obișnuit degresat) cu banane și papaia.
- **Prânzul:** Salată sau suc de morcov crud cu legume fierte. Orez integral sau porumb verde fiert. Fasolea în general agravează indigestia, dar se poate folosi puțină supă sau puțin năut fiert. În măsura acceptării, se poate folosi tofu sau o felie mică de ou de casă fiert bine. Plăcinte, foarte ușoare, cu umplutură simplă de legume, ajută la deschiderea apetitului.
- **Cina:** Asemănătoare micului dejun sau prânzului, totuși ceva ușor.

- Regula de aur a masticației complete este valabilă și aici.
- În unele cazuri pacientul va putea consuma doar un mic volum de alimente la o masă, fiind necesar a mânca mai puțin și mai des. Recomandăm fructe sau sucuri naturale.
- În unele cazuri, poate fi necesar câteva zile de sucuri (din trei în trei ore: suc de mere, suc de morcov cu țelină, suc de portocale, în mod separat). Fiecare caz va avea indicație specială. Din cauza unei nutriții defectuoase care de multe ori este asociată acestei boli, folosirea suplimentelor ca drojdie de bere (6 – 9 comprimate pe zi), migdale (6 – 12 pe zi), lăptișor de matcă (1 – 4 g pe zi), clorela (conform recomandării producătorului) va trebui adoptată după cum suportă bolnavul.
- Ceaiuri de mușețel, busuioc, pelin, dentiță, coada calului, coada șoricelului, păpădie, etc. sunt indicate ca utile pentru a favoriza digestia, a purifica sângele și a combate icterul. Beți două, trei cești de ceai pe zi, cu înghițituri rare, dintr-un amestec de trei plante dintre cele enumerate. O lingură de amestec de plante la o jumătate de litru de apă. Fierbeți și strecurați. Săptămânal schimbați plantele. Faceți o pauză de două zile între o săptămână și alta, în care beți apă din belșug. Urmați sfatul medicului.
- Băile vitale și aplicațiile zilnice de argilă asigură ușurare, ajutând în majoritatea cazurilor, numai dacă nu este contraindicație medicală.

Porumbul verde fiert este indicat pentru masa de prânz.

Hepatita

Ce este hepatita? Care sunt cauzele?

Hepatita este inflamația ficatului. Poate avea diferite origini. Hepatia A, sau infecțioasă, este produsă de un virus denumit virusul A (sau virusul Hl) care poate fi transmis prin apă sau alimente contaminate. Hepatita B, sau serică (din ser) este transmisă prin sânge contaminat cu virusul SH. Există un al treilea tip de hepatită, toxică, provocată prin droguri sau substanțe chimice toxice, și de asemenea prin ingestia de alcool.

Hepatita A

Hepatita A, sau infecțioasă este dobândită prin ingestia de lichide sau alimente contaminate. Fecalele bolnavilor pot contamina ambientul și împrăștia boala, provocând epidemii. Consumul de moluște contaminate, care trăiesc în apă, reprezintă o cauză comună în cazul hepatitei.

La apariția primelor semne, trebuie să fie contactat un medic pentru a lua măsurile sanitare corespunzătoare.

Pentru a evita o epidemie este importantă o igienă riguroasă a situației și control sanitar.

Hepatita A conferă în general imunitate permanentă, aceasta înseamnă că odată contactată, nu se va mai întoarce la aceeași persoană. Există însă și rare cazuri de reinfectare.

Simptome

La aproximativ o săptămână după contaminarea cu hepatită infecțioasă (tip A) bolnavul începe să simtă o stare de rău caracteristică bolii: pierde apetitul, se simte slăbit, indispus, are grețuri. Are puțină febră, durere în coaste, în articulații și în ochi. Uneori există și diaree. Ficatul începe să-și mărească dimensiunile, producând anumite disconforturi în partea de sus a abdomenului și în partea dreaptă a acestuia, sub coaste. În zilele 5-7, cu aproximație, apare icterul, sau îngălbenirea caracteristică. Există însă și multe cazuri fără icter. După vindecare icterul poate să continue încă, mult timp până la dispariția completă. Colorația galbenă este vizibilă în particular în „albul" ochilor, acesta devenind galben, în palme și pe tălpile picioarelor. Urina devine închisă la culoare, luând uneori aspect de „coca-cola". Excrementele devin deschise la culoare și cleioase.

Hepatita B

Este produsă de un virus diferit (virusul SH) care se transmite prin transfuzia de sânge sau de plasmă, prin ace hipodermice sau seringi nesterilizate suficient. Rezultă de aici că este boala care poate fi contactată cu ușurință de către toxicomani și hemofilici sau cei care au nevoie de transfuzie de sânge. Cine are sau a avut deja hepatită,

nu trebuie să doneze niciodată sânge. Prevenirea acestei boli se găsește în mare parte în mâinile autorităților sanitare. Trebuie selecționați donatorii și controlată cu rigurozitate calitatea sângelui disponibil pentru tratament. Pentru a se proteja de această boală, cadrele medicale trebuie să se vaccineze.

Dezvoltarea acestui tip de hepatită B este mai lentă. Primele simptome apar între a doua săptămână și a doua lună după contact. Există cazuri în care perioada de incubație ajunge aproape la un an. Această întârziere duce pacientul la suspectarea de o altă boală, neavând legătură cu transfuzia sau o eventuală folosire a acelor infectate. Simptomele sunt asemănătoare hepatitei A.

Hepatita toxică

Inflamația ficatului poate fi rezultatul intoxicației cu substanțe chimice industriale toxice ca: tetraclorura de carbon, tricloroetilen și fosforul galben. Medicamentele de asemenea pot provoca leziuni hepatice. Între multele exemple pe care le-am putea cita, tetraciclina (antibiotic), care, folosită intravenos în doze mari, duce la depunerea de grăsimi în ficat, care generează hepatita toxică. Puțin câte puțin apar leziuni hepatice, care pot trece fără să fie descoperite pentru un timp, dar există cazuri în care toxicitatea este gravă, punctul de producere a primelor simptome fiind între 24-48 ore. Totul va depinde de sensibilitatea individuală față de medicament și de doza administrată.

Anticoncepționalele orale produc diminuarea funcției hepatice și ocazional, icterul. Se presupune că, alături de alți factori, favorizează apariția hepatitei toxice.

Nu se știe și este dificil să se cunoască în mod satisfăcător, gradul de risc pe care orice medicament alopat îl poate oferi ficatului, deoarece acesta este un organ depurativ de otrăvuri al corpului. Naturopații reclamă folosirea și abuzul de medicamente, din nefericire foarte obișnuit astăzi, care a adus atâtea boli omenirii.

Complicații

Hepatita se poate manifesta în formă benignă și să se vindece în câteva săptămâni. Poate, de asemenea, dura câteva luni pentru a fi vindecată. Dar există cazuri în care evoluează în ciroză gravă. Se pare că evoluția bolii depinde de sănătatea fiecărui individ și de gradul de compromitere al ficatului. Cei care folosesc alcool și s-au obișnuit să folosească medicamente farmaceutice pentru orice problemă, prezintă un risc ridicat.

Este necesar să precizăm existența și a altor hepatite virale, dintre care cea mai răspândită este hepatita cu virus C, care are o largă răspândire în țara noastră (Romania), răspândire de aproximativ 4-5 %, comparabilă cu răspândirea hepatitei B.

Hepatita C se cronicizează frecvent, ducând adeseori la ciroză. *(nota trad.)*

Tratament

- Nu există mijloc specific contra virusului în afară de prevenirea vaccinală. Trebuie să se mențină repaus la pat și adoptarea unei diete potrivite. Naturiștii nu sunt de acord cu recomandarea superficială care se face de obicei și care permite folosirea liberă a alimentelor îndulcite și a cărnurilor.
- Alcoolul este total interzis.
- În medicina naturală se recomandă dietă naturală ușoară și sănătoasă, care să protejeze ficatul și să favorizeze eliminarea toxinelor. În faza febrilă trebuie să se adopte o dietă de sucuri de fructe ca: suc de mere, portocale (preparate prin centrifugare) sau de zarzavaturi: morcov cu țelină, din trei în trei ore.
- După trecerea fazei acute, adoptați dietă de cereale integrale, tofu, fructe și zarzavaturi. Se recomandă la micul dejun și cină fructe (eventual combinate cu lapte acru și semințe de floarea soarelui), și orez integral cu anumite legume, la prânz. Masticați foarte bine și încet alimentele, ca ele să devină o pastă lichidă în gură. Cel mai important în regim este masticația completă. În faza cronică adoptați această dietă cel puțin pentru zece zile în fiecare lună. Spălați foarte bine alimentele. După trecerea fazei acute se pot include câteva migdale, alge marine, puțină brânză dulce proaspătă, în dietă. Este necesar să fie eliminate alimentele grase, bomboanele, prăjelile, margarina, untul, sosurile, cărnurile. După ce boala este depășită se indică suplimente nutriționale în doze moderate ca: drojdia de bere, clorela și lăptișorul de matcă.

Plante

- ***Boldo*** (*Peumus boldus*) – ajută la digestie chiar dacă nu acționează direct asupra celulelor ficatului. Cine are probleme digestive poate folosi frunze macerate în apă. Luați o lingură din 2 în 2 ore.

Tratament cu argilă:

Cercetătorii terapiilor naturale recomandă două ore de aplicare zilnic de argilă pe abdomen. Vezi capitolul 13.

Constipația intestinală

Pot fi zile fără a merge la toaletă; pot fi săptămâni: cu cât timpul este mai lung, cu atât este mai grav. Chiar dacă mulți nu iau în serios „intestinul leneș", aceasta trebuie tratată ca o problemă demnă de cea mai mare atenție, deoarece favorizează apariția unor boli grave, cum ar fi cancerul intestinal, pe lângă provocarea stării cronice de intoxicație organică, favorizând astfel dezvoltarea unui mare număr de boli.

Cauze

Cauza principală este lipsa de fibră în alimentație. Dieta obișnuită constituită din cafea și pâine albă cu unt, pentru micul dejun, orez alb, fasole și carne, cu desert de gelatină la prânz și cină, (cu puține legume sau salată), este foarte săracă în fibră. Rafinarea alimentelor reduce către zero conținutul de fibră, pe lângă faptul că reduce și valoare nutritivă.

Altă cauză este lipsa lichidului în dietă. Precizăm că majoritatea persoanelor beau puțină apă, ceea ce, pe lângă faptul că dăunează rinichilor, poate contribui și la constipație. Cărnurile, aluaturile, produsele sărate, fast-food-urile, zahărul, lactatele, cafeaua, dulciurile, răcoritoarele, biscuiții, gelatina și cerealele decorticate, care sunt baza alimentației multor persoane, conțin foarte puțină fibră. Puține fructe și verdețuri din când în când, este departe de a fi suficient. Fructele și verdețurile, împreună cu cereale integrale, trebuie să constituie baza unei diete sănătoase.

Stresul afectează funcționarea intestinului. Viața socială agitată, frecventele congestionări ale tranzitului, călătoriile și obiceiurile neregulate sunt factori care cauzează sau agravează constipația.

Multe medicamente pot provoca constipația. Între ele: antiacizii pe bază de calciu sau aluminiu, suplimentele de calciu, sedativele, antidepresivele triciclice, unele analgezice, diureticele, antihistaminicele, medicamentele contra bolii Parkinson.

O altă cauză care trebuie evaluată de către un medic este obstrucția tumorală sau dilatarea intestinului, care are loc în cazul bolii Chagas (megacolon).

Două tipuri de constipație: atonică și spastică

În majoritatea cazurilor se constată constipație atonică în care intestinul funcționează lent din cauza lipsei unui stimul adecvat al musculaturii. Stimulul care lipsește poate fi fibra.

Există constipații în care intestinul atinge o fază de fermentații și întinderi dureroase. Aceasta este constipația spastică, care generează disconfort intens

și balonare. În acest caz este necesar a ingera puține alimente la mese și a mesteca foarte bine.

Exercițiile fizice și constipația

Viața sedentară este cauza activă a constipației. A mânca fără fibră și a sta cea mai mare parte din timp este pentru mulți cauza principală a leneviei intestinale.

Uneori doar schimbarea dietei nu este suficientă. Poate fi necesară adoptarea unui program regulat de exerciții fizice. După caz vor fi prescrise exerciții abdominale care întăresc musculatura lombo-abdominală.

Unul din cele mai bune exerciții este mersul pe jos. Cel puțin o oră pe zi, ar fi foarte indicat. Uneori doar mersul pe jos nu este suficient. Poate fi necesar adoptarea unui program de gimnastică, bazat pe exerciții.

Alimentația

- După cum deja am clarificat, schimbarea obiceiului alimentar și mai mult exercițiu fizic, va fi suficient pentru a rezolva cea mai mare parte din cauzele constipației.
- În ceea ce privește dieta, este necesar a bea mai mult lichid și a folosi mai multă fibră: abundență de salate crude, puțină tărâță de grâu la mâncare, cereale integrale, unele mese doar din prune proaspete sau papaia, (se pot mânca de asemenea câteva semințe), sau de portocale.
- Alimentele îmbunătățite și rafinate trebuie să fie îndepărtate. Evitați aluaturile, pizzele, lactatele, biscuiții, cărnurile, conservele, răcoritoarele, dulciurile, bomboanele, cafeaua, sosurile picante, fast-foodurile, etc. Adoptați o dietă sănătoasă după cum este indicat în capitolele 4 și 5.
- Cazurile cronice și cazurile de colon spastic pot solicita o limitare de grăsimi și ulei în dietă (ulei adăugat). De ce? Grăsimile adăugate formează, în opinia unor cercetători, un înveliș în stomac care face dificilă digestia proteinelor și carbohidraților. Există o încetinire a digestiei și o predispoziție la formarea de gaze. Au loc de asemenea putrefacții și fermentații.
- În constipația spastică alimentele provocatoare de gaze ca: fasole, varză, conopidă, sosuri, pe lângă cele amintite mai sus, trebuie să fie evitate.

Când mergem la toaletă?

Mulți pierd obiceiul natural de a merge zilnic la toaletă, din convenienţe sociale. Totuși se poate reeduca intestinul pentru a funcționa de exemplu după o masă. Dimineața este un timp bun pentru a-l stimula. Dar nu trebuie a forța. Efortul excesiv la evacuare este cauza hemoroizilor. Se poate, de asemenea, provoca creșterea subită a tensiunii și chiar leșin.

Laxative

În majoritatea cazurilor ar trebui să nu fie folosite. Folosirea lor are ca efect dependența intestinului, care de altfel, trebuie să funcționeze sub stimuli naturali. Există totuși laxative naturale pe bază de fibre și plante mai puțin nocive, deși niciodată nu trebuie să conducă la neglijarea formării de obiceiuri sănătoase. De asemenea, nu este recomandată obișnuirea intestinului cu laxative naturale.

Clismele (spălăturile intestinale)

Se folosesc numai cu permisiune medicală. Pot fi foarte utile pentru a ajuta la eliminarea unei mari cantități de toxine și resturi toxice acumulate în intestine. Folosirea excesivă a clismelor este totuși contraindicată deoarece slăbește musculatura intestinală și poate afecta mult flora microbiană. Dar folosirea rațională a acestei metode aduce beneficii inegalabile sănătății deoarece ajută la „curățirea" intestinelor, care sunt marile „bulevarde" ale nutriției corpului, în general pline de „resturi" și „obstacole", reziduuri în putrefacție, acumulate de-a lungul anilor de funcționare deficientă (rezultat al alimentației de calitate inferioară și lipsa exercițiilor fizice), adăugate la coloniile de milioane de bacterii nocive vieții.

În faza de tranziție către o dietă sănătoasă, spălarea intestinală ajută la îndepărtarea resturilor toxice și restaurarea florei.

Cum se aplică?

Se recomandă a face, timp de 1-3 săptămâni, seara, clisme cu jumătate de litru de apă fiartă și răcită. Imediat, în continuare, pentru golirea totală a intestinului, se mai face o clismă cu un litru de apă călduță. În etapa următoare mici clisme cu o jumătate de litru de apă, fiartă și răcită la temperatura camerei, dimineața sau seara, pentru 2-3 săptămâni și oricând este necesar. Dacă este posibil, folosiți apă magnetizată. O mică clismă cu apă rece ajută la stimularea sistemului muscular al intestinului, care dezlănțuie o reacție puternică a reflexului peristalic. Când se aplică întotdeauna la aceeași oră, sau în același timp, cum ar fi dimineața, ajută la crearea unui obicei regulat de evacuare. Nu trebuie a suspenda brusc clismele, ci ele trebuie reduse în frecvență și cantitate, puțin câte puțin.

Exemplu practic de program de tratament cu clisme

Înainte de toate este necesar a clarifica că în caz de sângerare sau urme de sânge în fecale, (scaun închis la culoare, asemenea zațului de cafea), nu trebuie a se aplica clisma. Urmați îndrumarea medicală.

Naturiștii recomandă pentru efectul dezintoxicării și tranziției către un program de alimentație sănătoasă, următoarea indicație: timp de două săptămâni, cum deja am explicat, seara, spălături cu o jumătate de litru de apă fiartă și răcită. Imediat, în continuare, pentru golirea totală a intestinului, încă o clismă cu un litru de apă caldă.

Timp de trei săptămâni clisme cu o jumătate de litru de apă fiartă și răcită la temperatura camerei, dimineața sau seara. De preferat apă magnetizată.

În cea de a treia etapă faceți clisme, o zi da și o zi nu, timp de două săptămâni, cu o jumătate de litru de apă.

În penultima săptămână faceți clisma de o jumătate de litru, de două ori, folosind-o apoi întotdeauna când este necesar (când apar constipații sau ar fi necesară o dezintoxicare).

Toți avem nevoie de o dezintoxicare periodică iar acest procedeu benefic poate fi repetat de cel puțin odată sau de două ori pe an. Totuși cine păstrează un plan ideal de viață și alimentație, practicând exerciții fizice regulate și menținând intestinul în funcționare ideală (ceea ce este rar în zilele de astăzi) cu siguranță nu are nevoie de clisme.

Dieta terapeutică naturală

- În prima zi - semipost de fructe: papaia, struguri, prune proaspete, la fiecare trei ore. Este necesar a păstra repaus relativ.
- În trei zile consecutive adoptați următoarea dietă: cu o jumătate de oră înainte de micul dejun, băutura alcalinizantă (vezi pg. 126).
  - *Micul dejun:* papaia,(consumat cu câteva semințe) și o jumătate de pahar de iaurt natural.
  - *Prânzul:* abundență de salate crude (recomandăm salate de frunze verzi, muguri de fasole cu cicoare, sau salată de crupe de grâu cu mentă), brocoli, dovlecel, (fără unt sau margarină), orez integral, bine fierte, fără ulei. Adăugați puțină tărâță de grâu.
    Observație: folosiți puțin ulei și sare.
  - *Cina:* Alegeți una din următoarele fructe: pepene roșu, pere, portocale, papaia sau pepene galben.
    Între mese, dacă există senzație de foame, folosiți fructe. Să se consume apă din belșug.
- Adoptați o dietă normală, sănătoasă, respectând următoarele recomandări:
  1. O zi da, o zi nu, în loc de micul dejun sau cină, consumați doar un tip de fructe, ca papaia, prune proaspete, portocale, struguri etc. Dacă este necesar adăugați tărâță de grâu la mâncare. Folosiți din abundență alimente crude. Consumați multă apă în intervalele dintre mese, dar nu la mese.
  2. Cel puțin odată la două săptămâni mâncați într-o zi numai fructe, din trei în trei ore, îndeosebi: papaia, prune proaspete, pepene roșu sau struguri.

Plante

- Folosiți intern, pentru „curățirea sângelui" ceai de brusture sau păpădie, care se combină cu laxative naturale cum ar fi coajă de cruşin. Din patru în patru zile, schimbați ceaiul. Beți 3-4 cești pe zi. Dozajul uzual indicat: 1 lingură de plantă tocată la 300 ml de apă. Fierbeți şi strecurați. Folosirea de laxative, chiar dintre cele naturale, poate dăuna sănătății. De aceea este de preferat o dietă sănătoasă şi folosirea laxativelor doar pentru un timp limitat şi sub îndrumare medicală.
- Sucul de *aloe vera* (se găsește de vânzare la magazinele naturiste) este considerat util la restaurarea florei microbiene intestinale. Se poate folosi la sfârşitul tratamentului. Fabricanții dau specificații despre dozajele corespunzătoare.
- Rădăcina de *lemn dulce,* este un remediu vechi considerat eficient contra constipației. Există rapoarte că această plantă era deja cultivată şi comercializată în secolul XIII. Să se folosească pudră de rădăcină, care are un gust plăcut, pulverizată în cantitate mică pe alimente, asemenea oreganului. Se pot mesteca câteva bucăți de rădăcină.

Sare amară

După cum spun unii laici, pentru a „destupa" un intestin congestionat, nimic nu dă rezultate ca sulfatul de magneziu (sarea amară).

Se poate folosi o linguriță, dizolvat într-un pahar cu apă, dar nu trebuie să se apeleze frecvent la acest tip de laxativ.

Tărâța de grâu

Am verificat, din experiența noastră, că cel mai eficient laxativ este tărâța de grâu. Constipațiile cedează de obicei în urma folosirii a câteva linguri de tărâță (2-3), folosită împreună cu mâncărurile care trebuie să fie bogate în fibre de vegetale crude. Nu prelungiți folosirea ei pentru o perioadă îndelungată.

Laxativul matinal

În clinica noastră am folosit cu bune rezultate, următoarea combinație contra constipației provocată de alimentația săracă în fibră. Luați şase prune uscate, lăsate la înmuiat timp de o noapte într-o jumătate de pahar de apă. Îndepărtați sâmburii şi puneți-le în blender împreună cu apa. Adăugați o jumătate de papaia, două linguri de tărâță de grâu, o lingură de miere, o lingură de sămânță de in, care au stat la înmuiat o noapte într-un sfert de pahar cu apă. Amestecați totul şi bateți în blender. Acest amestec se consumă înaintea micului dejun sau în locul acestuia.

Alte procedee

Comprese zilnice de argilă pe burtă. Băi de trunchi, vezi capitolele 12 şi 13.

O clismă cu apă filtrată, fiartă şi răcită poate ajuta în cazuri de congestionare intensă. Folosiți cel puțin 1 litru de apă.

Avertizare: Luând în considerare riscul tumorilor şi al altor tulburări, constipația intestinală severă trebuie să fie atent evaluată de către un medic.

Abdomen, dureri

Foarte comune, durerile abdominale au cauze care variază de la o indigestie trecătoare la tulburări cronice grave. Este necesar a se descoperi și trata cauza.

Principalele cauze de dureri abdominale

Relatăm în continuare tulburările care pot provoca cel mai frecvent dureri abdominale.

1. *Indispoziția provocată de un aliment* se manifestă prin greață, vomă și/sau diaree. Dacă diareea persistă, consultați un medic. Totuși, de multe ori este vorba de un rău trecător. Adoptați o dietă „ușoară". Este necesar să se consume sucuri de fructe sau ceaiuri, cum ar fi de mușețel cu anason care se bea cu linguriță, la fiecare jumătate de oră, până când dispare indispoziția. Când există poftă de mâncare se recomandă câteva felii de pâine prăjită cu fructe, ca mere. Dacă nu există poftă de mâncareâ, folosiți doar ceaiuri sau sucuri. Când se deschide apetitul beți suc de fructe proaspăt de mere sau portocale, fără zahăr, cu pâine integrală prăjită. Primele mese trebuie să fie ușoare, cu cartofi fierți sau morcov fiert, sau mere coapte cu pâine prăjită. Mestecați bine și mâncați fără grabă.

2. *Probleme digestive*. Sunt nenumărate. Ulcerul gastro-duodenal, gastrita, dispepsia biliară, colita, balonări, infecții cu rotavirus și colici intestinale sunt câteva exemple de tulburări care apar însoțite de dureri de abdomen. Tulburările vezicii biliare produc durere în partea dreaptă, deasupra abdomenului, sub coaste. Durerea de ulcer gastric se localizează mai sus, în centru, imediat sub stern.

3. *Abdomen acut*. Expresie care indică tulburarea abdominală acută, de multe ori gravă. Trebuie a se apela de urgență la medic. Peritonita sau inflamarea membranei ce îmbracă abdomenul în interior este o urgență medicală, prezentând dureri puternice, febră și rigiditate în mușchii abdominali. Apendicita, diverticulita, ulcerul digestiv perforat, calculii urinari sau de veziculă, salpingita (inflamarea trompelor uterine), boala lui Crohn, sunt exemple de tulburări ce produc durere puternică în abdomen.

4. *Verminoze*. Atacurile de verminoze pot produce disconfort abdominal intens însoțit sau nu de grețuri, vomă și diaree.

5. *Probleme genitale*. Produc dureri în partea de jos a abdomenului, acestea având loc mai frecvent aproape de menstruație, la femeile care sufăr de dismenoree. Endometrioza care este proliferarea (multiplicarea de celule) țesutului care căptușește uterul, în afara acestui organ, dă dureri foarte mari în principal în perioada menstruală. Boala inflamatoare a pelvisului (DIP) poate fi de asemenea

cauza unor dureri pelviene. Conform originii problemei, durerea poate avea loc în afara perioadei menstruale. Bărbații cu hipertrofie de prostată pot acuza de asemenea dureri în partea inferioară a abdomenului.

6. *Bolile urinare*. Inflamații ale vezicii și uretrei produc dureri în partea de jos a abdomenului, în general însoțite de dificultatea de urinare și/sau senzația de arsuri în canalul urinar. Infecția la rinichi, ca pielonefrita produce de asemenea durere abdominală ce poate fi mai generalizată (poate cuprinde cea mai mare parte a abdomenului, cât și regiunea lombară).

7. *Tumorile*. Tumorile abdominale produc durere la comprimarea structurilor vecine și întinderea peretelui organului afectat.

8. *Coagulările*. Obstrucția vaselor sanguine care irigă abdomenul poate produce durere. Această obstrucție poate fi cauzată, printre altele, de tromboze sau răsucirea intestinelor, boală cunoscută ca ocluzie intestinală.

9. *Tulburări psihice*. Excesul de preocupare, neliniște, tristețe poate să adune, transferându-se asupra corpului în formă de dureri abdominale. Acestea pot agrava de asemenea, problemele deja existente.

Sugestii naturiste

Așa cum deja am explicat, este necesar să se studieze și să se combată cauza.

- În majoritatea cazurilor durerea abdominală este pasageră și nu implică consecințe majore. Acestea dispar prin repaus, alimentație ușoară (sau suprimare temporară a hranei), ceai de mușețel și anason băut cu linguriță, călduț. (Turnați două cești de apă fierbinte peste o lingură de plantă, din acest amestec și strecurați). Tinctură de roiniță (frunze de plantă macerate în alcool), 20 picături în puțină apă, se ia de câteva ori pe zi sau se aplică local comprese călduțe.
- Ceaiul de coada șoricelului este folosit frecvent împotriva colicilor abdominale. Cum se folosește: toată planta, 1-2 căni pe zi. Fierbem o lingură de plantă uscată pentru fiecare două căni de apă. Strecurăm.
- O altă plantă folosită în mod frecvent contra durerilor abdominale este salcâmul. Se pun două linguri de flori într-un litru de apă fierbinte. Se acopăr timp de 10 minute. Se strecoară și se îndulcește cu puțină miere. Se beau 2-3 cești de ceai în timpul zilei.
- O indispoziție digestivă moderată poate dispărea după vomă sau diaree, acestea reprezentând modul organismului de a înlătura ceea ce nu-i face bine.
- Când durerea este considerată puternică, cauza nu pare clară și simptomele persistă, este nevoie a consulta medicul. Semne și simptome ca: febră mare, sângerare, scaune de culoare închisă, transpirație, durere ce se răsfrânge pe picior, mușchi abdominali întăriți, pot indica o oarecare schimbare semnificativă și solicită necesitatea unei intervenții medicale imediate. Orice simptom puternic și/sau neobișnuit, impune consultarea unui medic.

Aciditate gastrică

Excesul de producere de acid clorhidric poate provoca senzația neplăcută de „aciditate la stomac”. Dacă nu se tratează producerea excesivă de acid (hiperclorhidrie) poate duce la gastrită, la esofagită sau chiar ulcer.

Cauzele pot fi diferite. Excesul de aciditate la stomac poate provoca regurgitări acide. Hernia hiatală, în care sfincterul esofagian funcționează rău, de asemenea provoacă reflux și arsură, în consecință esofagită. Lichidul pe care stomacul îl produce la digestie este în mod necesar acid (pH acid) pentru a activa enzimele care scindează proteinele.

Când se mănâncă în exces sau se ingeră multă grăsime, proteină sau zahăr este posibil să apară probleme digestive care rezultă în hiperclorhidrie (aciditate excesivă). Tulburările la nivelul vezicii biliare (colecistului) produc, de asemenea, senzație de aciditate sau arsură. Fermentațiile pot să dea naștere la aceleași simptome. Tutunul și alcoolul irită stomacul. *Helicobacterul Pylori*, bacterie care poate ataca stomacul, provoacă o digestie rea și aciditate.

Pentru mai multe informații, vezi capitolul „Arsuri la stomac”.

Arsuri la stomac (pirozisul)

Focarul din stomac lasă să scape flăcări, în sus pe esofag. Pentru a stinge focul „pompierii" din lumea farmaceutică folosesc și abuzează de antiacizi. Dar incendiul se întoarce și mai amenințător. În pirozis (senzație de arsură în piept și în gât) sau aciditate, nu este de ajuns a înlătura starea neplăcută, de fiecare dată când se manifestă. Tratamentul corect cere cercetarea cauzelor pentru a se efectua o combatere eficientă.

Ce este pirozisul?

Cunoscută și sub denumirea de arsuri pe gât, pirozis este întoarcerea conținutului din stomac, care refulează prin esofag, provocând o senzație neplăcută de arsuri. Acidul prezent în stomac (acidul clorhidric HCl), care participă la digerarea proteinelor este atât de puternic, fapt pentru care el este folosit în metalurgie pentru curățirea metalelor. Stomacul, în contrapartidă, produce o substanță care protejează mucoasa sa contra acțiunii abrazive (care roade) a acidului, mucina. În esofag nu există această protecție. Când conținutul din stomac refulează, nu este de mirare că se simte arsură insuportabilă, care este pirozisul.

Cauze

Cauzele pot fi variate. Una dintre cele principale este realmente abuzul alimentar. Mâncarea în exces și în plus, consumarea de alimente nepotrivite, în combinații improprii este cauza principală a tulburărilor digestive. Mulți gândesc că stomacul lor acționează ca un tocător de gunoi. Mănâncă orice, la orice oră, fără cea mai mică preocupare a ceea ce se întâmplă în mod liniștit înăuntru. Când apare arsura și senzația de indigestie, folosesc antiacizi sau „remedii digestive", de multe ori denumite „naturale". Cauza problemei, lăcomia în mâncare și băutură, nu este atacată. Aceasta continuă să acționeze, slăbind energia vitală, până când apar boli mai grave.

Excesul de aciditate la stomac poate fi de multe ori în legătură cu tulburări ca gastrita și ulcerul, având loc regurgitări acide.

Hernia hiatală, în care sfincterul esofagian (o valvă care separă stomacul de esofag) nu funcționează normal, provoacă, de asemenea, reflux și arsuri, cu consecințe esofagiene pe termen lung. Lichidul pe care-l produce stomacul în timpul digestiei trebuie să fie acid (pH acid) pentru ca enzimele ce descompun proteinele să poată acționa. Când se mănâncă în exces sau se ingeră multă grăsime, proteine, cafea, ciocolată, zahăr

etc., se deschide calea problemelor digestive care sfârșesc în arsuri. Tulburările vezicii biliare (colecistului) pot produce, de asemenea, arsuri. Tutunul și alcoolul contribuie la apariția acestora, deoarece irită stomacul. Obiceiul de a merge la culcare, imediat după masă, poate favoriza arsuri deoarece stomacul încărcat tinde să refuleze. Persoanele predispuse trebuie să evite acest obicei.

Tusea și caria dentară provocate de arsuri

Cercetări recente, conduse de doctorul Patrick Schroeder de la Universitatea din Alabama, au demonstrat că regurgitările acide ale arsurii care ajung în gură pot provoca daune dinților, favorizând dezvoltarea cariilor. Arsura poate provoca, de asemenea, iritația laringelui și tuse. Există cazuri de tuse cronică, rebelă la tratamentele medicale, care de multe ori este rezultatul refluxului gastric sau arsurii.

Sfaturi generale

Corectarea alimentației este în majoritatea cazurilor principala soluție. Despre aceasta vom vorbi mai amplu în continuare.

Obezii trebuie să piardă din greutate și proporțional cu aceasta li se vor putea îmbunătăți semnificativ simptomele de arsură. La hernia hiatală, frecventă la pacienții grași, stomacul și esofagul sunt presate și îndepărtate de la poziția lor corectă, în parte prin debilitatea mușchilor toraco-abdominali care ar trebui să le protejeze și în parte de presiunea supragreutății.

Exercițiile moderate, axate pe întărirea mușchilor taliei, sunt recomandate. Evitați haine și corsete strâmte. La prinderea greutăților nu îndoiți burta, ci genunchii. Nu faceți exerciții imediat după masă și evitați să începeți cu mișcări extenuante.

Anumite medicamente pot agrava pirozisul. Dintre acestea se remarcă sedativele și antidepresivele. Tristețea și stresul sunt violări aproape mereu prezente. A privi problemele cu seninătate este un nivel mental ridicat la care toți trebuie să tindem. Țigara exercită un efect foarte dăunător asupra sfincterului care separă stomacul de esofag, permițând mișcarea acidului gastric în sus. Pentru cei care fumează abandonarea acestui viciu poate fi unicul și suficientul mijloc de a îndepărta arsurile. Alcoolul este o altă cauză activă a unei rele digestii și a arsurilor.

Arsurile – simptome de ulcer

Arsurile care persistă chiar după schimbarea obiceiurilor care în mod direct sunt legate de apariția lor, pot fi un indiciu de ulcer sau prezența bacteriei Helicobacter Pylori. Când arsurile încep înainte de masă, cel mai probabil că este vorba de ulcer. Adăugate la arsuri, simptome ca scaune sângerânde sau închise la culoare și vome cu sânge, necesită imediat prezentarea la medic.

Reguli de aur pentru alimentația pacienților cu pirozis

1. Recomandarea numărul 1 este a mânca mai puțin și a mesteca mai bine. Odată un pacient cu această boală ne-a povestit că deja încercase totul, dar cu

puține rezultate. Se alimenta corect, cu produse naturale. Nu folosea prăjeli și era vegetarian. Ce era greșit în alimentația sa? La un moment dat a descoperit. Recurgând la metoda simplă de a reduce cantitatea de hrană, cel puțin la jumătate, a simțit mare diferență, chiar din primele zile. Regurgitarea acidă neplăcută nu a mai venit. Aceasta explică pentru ce mulți au probleme digestive, cum ar fi hiperclorhidria: mănâncă în exces și chiar beau în timpul mesei. Micșorați deci cantitatea de hrană (nu este necesar a reduce la jumătate decât pentru unele zile), mestecați bine și mâncați fără grabă.

2. Beți apă sau alte lichide, cu cel mult o jumătate de oră înainte de masă, sau la două ore după. Chiar lichidele trebuie să fie băute încet.

3. Ultima masă trebuie să fie ușoară și să fie servită cu câteva ore înainte de culcare. Niciodată nu trebuie să te culci după ce ai mâncat.

Vrăjmași dietetici pentru cei ce au arsuri

Ciocolata este unul dintre cei mai aprigi dușmani celor care au arsuri. Evitați alimentele acide și acidifiante, combinațiile nepotrivite, prăjelile, cărnurile, condimentele iuți, oțetul, zahărul, brânzeturile și băuturile carbogazoase.

În faza acută trebuie evitate, de asemenea, fructele acide cum ar fi: portocalele, ananasul, lămâia, caju. Cremele, maionezele, sosurile și condimentele pot favoriza manifestarea de arsuri. Evitați-le! Se recomandă o dietă sănătoasă. Alimentele grase și cu conținut de zahăr trebuie să fie

evitate. Acestea stimulează producerea de acid și cum aceasta nu este de ajuns, relaxează sfincterul esofagian facilitând refluxul conținutului gastric.

Mâncați cu moderație! Abțineți-vă de la produsele fast-food! Nu abuzați de sare! Laptele poate da senzația de ameliorare, imediat după ce este ingerat, dar proteina sa, grăsimea și calciul, determină creșterea secreției de acid.

Alimentele sau băuturile fierbinți sau reci sunt contraindicate. În sinteză orice aliment care favorizează producerea de acid și fermentații tinde să diminueze rezistența organică deoarece supraîncarcă metabolismul (este cazul majorității alimentelor moderne, produse numai din motive comerciale și alimentele de origine animală). Acestea trebuie evitate. Combinațiile nepotrivite pot produce fermentație și aciditate.

Ideea că pentru a „tampona" sau a „neutraliza" excesul de acid în stomac trebuie a mânca des sau a bea mult lapte, este respinsă de trofoterapia naturală. Trebuie a se mânca la intervale regulate și să se mestece foarte bine.

Dieta terapeutică naturală

Pentru a alina arsurile, a decongestiona aparatul digestiv și organismul, se recomandă un program după cum urmează, care trebuie adaptat la fiecare caz, de către un profesionist.

- De la prima până la a treia zi adoptați un mic dejun exclusiv din băutură antiacidă. (Vezi la subtitlul următor modul de preparare). Urmează o gustare de mere, servită între micul dejun și masa de prânz. Prânzul va fi: piure de cartofi cu legume fierte și puțin morcov crud ras. La cină: mere. *Nu mâncați prea mult! Chiar fructele și legumele consumate în exces pot produce hiperacciditate. Ridicați-vă de la masă cu dorința de a mai mânca puțin.*
- A patra zi beți lichide (mențineți repaus).
  - La ora 7: băutura antiacidă (vezi modul de preparare la punctul următor)
  - La ora 10: suc de lămâie
  - La ora 13: suc de morcov
  - La ora 16: suc de portocale dulci
  - La ora 19: suc de papaia.
- A cincea zi beți băutură antiacidă din două în două ore. Mențineți repaus total.
- A șasea și a șaptea zi faceți următoarea dietă:

  La micul dejun băutură antiacidă.

  La cină mâncați la început unul sau două mere, în continuare două sau trei felii mici de papaia, și, în final, 2-4 biscuiți integrali sau 2-4 felii de pâine integrală prăjită.

  Înainte de prânz beți o jumătate de pahar de suc de morcov. Prânzul trebuie să fie ușor, cu orez integral bine fiert, tofu și legume fierte (dovlecel, păstăi, conopidă etc. fierte în vapori).

  Între mese, dacă simțiți foame, luați o mică gustare din fructe ca mere, papaia etc.
- De la a opta la a zecea zi.
  - Cu o jumătate de oră înainte de micul dejun, beți băutură antiacidă.
  - *Micul dejun:* fructe tocate cu cereale, semințe de floarea soarelui și lapte bătut degresat. Mestecați bine, mâncați cantități mici. O zi da, o zi nu, substituiți micul dejun cu băutura antiacidă.
  - *Prânzul:* Morcov crud, cartofi fierți și legume fierte.
  - *Cină:* doar un singur tip de fructe (mere, pere, piersici, papaia) cu 2-3 biscuiți integrali sau câteva felii de pâine prăjită. Se poate bea suc de mere sau papaia (bătut în blender cu puțină apă).
  - Între mese, dacă simțiți foame, luați o mică gustare din fructe ca mere, papaia etc.

Se recomandă a se folosi în intervalele dintre mese, pentru a evita fermentația, două sau trei comprimate de cărbune vegetal, procurat din magazinele de produse naturiste. Să nu se folosească cărbune vegetal mai mult de 1-2 săptămâni. E preferat a se lua doar când există fermentație sau arsuri. Este foarte eficient. Nu uita regula de aur de combatere a arsurilor: Mănâncă puțin și mestecă bine!

Băutura antiacidă sau alcalinizantă

Foarte folosită în clinicile naturiste europene, această băutură, pe bază de semințe și tuberculi, aduce rezultate încurajatoare în cazul hiperaciditățiidigestive. Există numeroase experiențe ale pacienților cu gastrite, ulcere și arsuri, care au reușit să se vindece prin folosirea perseverentă a acestei băuturi, alături de celelalte considerații dietetice. Grație mucilagiilor și principiilor inhibitoare ale secreției acide (ca solanina din cartofi), acționează în mod eficient ca pansament împotriva acidității.

Mod de preparare: Se pune la înmuiat, seara, 2 linguri de semințe de in și 3 linguri de tărâțe de grâu în 700 ml de apă. Dimineața se fierbe timp de o jumătate de oră, până devine un mucilagiu gros. Se strecoară și se amestecă cu un decoct de cartofi, obținut după cum urmează:

Decoctul de cartofi: se taie felii 250 g de cartofi (aproximativ 2 cartofi de mărime medie), cu coajă, după ce au fost bine spălați. Se pun la fiert la foc mic, în 700 ml de apă, timp de jumătate de oră. Se trec printr-o sită fină cartofii împreună cu apa și se amestecă cu mucilagiu anterior.

Cum se folosește:

Se mixează bine și se bea în locul micului dejun, aproximativ jumătate din acest conținut, mestecând bine. Păstrați în frigider ceea ce rămâne. Cealaltă jumătate va fi consumată cu jumătate de oră înainte de masa de prânz sau după amiază. Planul de alimentare trebuie să urmeze instrucțiunile deja prezentate.

În cazuri mai severe se va putea urma următorul program: beți din 2 în 2 ore, cu înghițituri rare, amestecând bine cu salivă, 200 ml din această combinație. Preparați în acest caz o cantitate dublă decât cea specificată anterior. Vezi instrucțiuni mai detaliate la subtitlul: *Dietă terapeutică naturală*.

Sugestii naturale:

- *Salata verde (Lăptuca)* – Luați 2-3 linguri de suc de salată verde înainte de masa de prânz.
- *Cartoful:* alegeți 4 cartofi mari, spălați-i, curățați-i de coajă, radeți-i și stoarceți sucul cu ajutorul unui tifon. Beți sucul imediat, 150 ml de 2-3 ori pe zi, cu o jumătate de oră înainte de mese.
- *Iarbă grasă* – Preparați 3 linguri de suc de iarbă grasă și amestecați cu ceai de pătlagină, până se obține o jumătate de ceașcă. Beți cu înghițituri rare, călduț, de 2-3 ori pe zi.
- *Conopidă* – mâncați conopidă fiartă, fără condimente, la mesele „ușoare". Apa în care s-a fiert trebuie să fie băută între mese.
- *Lămâie* – luați câteva picături de suc de lămâie diluat în apă, de câteva ori pe zi, cu mult timp înainte de masă. (Lămâia acționează ca alcalinizant în metabolism).
- *Pepene roșu* – Faceți sporadic mese numai de pepene roșu.
- *Papaia* – Faceți sporadic mese de papaia.

Plante și alte remedii naturale

- *Diferite plante* – Ceai de angelică cu salvie și mușețel, timp de cinci zile. În continuare izmă cu busuiocul cerbilor și coada calului, pentru încă cinci zile. În final brusture cu anason pentru încă cinci zile. Mod de preparare: amestecați plantele și puneți o lingură din acest amestec la 300 ml de apă. Fierbeți și strecurați. Lăsați la fiert 5 minute. Beți 3 cești pe zi cu mult înainte de mese, cu înghițituri rare, cam 120 ml odată. Ceaiul va fi la temperatura camerei. Niciodată nu beți ceai fierbinte în cazul arsurilor.

- *Chimen* – o linguriță de semințe la o ceașcă de apă fierbinte. Lăsați să fiarbă. Strecurați și îndulciți cu puțină miere. Se bea călduț cu înghițituri rare, după mese sau când se manifestă arsurile.

- *Cărbune vegetal* – În clinica noastră am verificat eficiența cărbunelui vegetal în comprimate, în tratarea tulburărilor digestive cum ar fi hiperclorhidria. Se folosesc 2-4 comprimate după mese sau atunci când arsurile se manifestă. Nu folosiți mai mult de 1-2 săptămâni consecutiv.

- *Enzime naturale* – Enzimele naturale care se vând la magazinele naturiste sub formă lichidă sau de comprimate sunt utile în arsurile care au legătură cu procesele fermentative cronice. Se iau în timpul mesei, aproape de final.

- *Valeriana (Iarba pisicii)* – În Statele Unite se folosește contra acidității gastrice, frunze sau boboci de floare, în formă de infuzie (Se toarnă apă fierbinte peste plantă, combinată cu anason. Este una din plantele folosite din cele mai vechi timpuri de diferitele culturi, contra tulburărilor digestive care produc hiperaciditate. Doza tradițională: o lingură (din partea de plante care crește deasupra solului) la 300 ml de apă în infuzie. Împărțiți în timpul zilei în porții mici.

- *Ghimbir* – Capsule de rădăcină de ghimbir luate în doză de 1-2 după masă, produc bune rezultate.

- *Mentă cu mușețel* – Altă combinație foarte utilă în tratarea bolilor digestive este izma cu mușețelul. Se prepară infuzie și se beau 2-3 cești de 150 ml pe zi.

Antiacizi

Antiacizii întâlniți în orice farmacie sunt prescrișI din belșug împotriva arsurilor. Se știe totuși că aduc doar alinare temporară. Este necesar, cum deja am explicat, a îndepărta cauzele, cum ar fi schimbarea obiceiului alimentar. Antiacizii ce conțin compuși de aluminiu pot provoca mari pierderi de calciu având ca urmare dureri și diminuarea masei osoase.

Pe piața produselor naturiste există antiacizi pe bază de acid alginic, derivat din alge marine. Conform unui articol publicat în revista *Lancet* din 26 ianuarie 1974, algina creează o protecție gelatinoasă care fluctuează asupra suprafeței conținutului gastric. Se pot folosi zilnic 1-2 comprimate de alginat de sodiu, urmate de puțin lapte combinat cu dolomită sau oxid de magneziu. Recomandăm ca să se studieze cauzele. Urmați îndrumarea medicală!

Alte procedee

Aplicație lombo-abdominală de argilă, zilnic, timp de 2 ore. Vezi cum se aplică la capitolul 13. Este indicat să se bea apă de argilă de câteva ori pe zi.

Modul de preparare: Se poate obține de la magazinul de produse naturiste argilă fină, specială pentru uzul intern. Combinați cu 500 ml de apă (de preferință magnetizată), 4 linguri de argilă. Amestecați bine și lăsați la înmuiat timp de o noapte. Dimineața filtrați printr-o sită fină sau tifon curat. Beți în timpul zilei 3-4 cești.

Știați că ?

Ghimbirul
(*Zingiber officinale*)

Este indicat pentru combaterea dispepsiilor, balonărilor, guturaiului și răgușelii.

Modul de folosire:

Amestecați 3 cești de ulei alimentar, o ceașcă de ghimbir tocat și o ceașcă de usturoi tăiat mărunt. Încălziți amestecul pe foc, timp de 10 minute. Strecurați. Aplicați călduț pe regiunea dureroasă. Acoperiți cu un prosop.

BOLI METABOLICE ȘI DE NUTRIȚIE

Diabetul zaharat

Grecii din antichitate spuneau că, în diabet „robustețea corpului se dizolvă în urină". Din secolul XIX încoace bolnavii de diabet zaharat tip I erau, ca să spunem așa, „condamnați la moarte". Medicii îi „încredințau naturii". Incidența nu era așa de mare ca astăzi, dar suferinzii de această boală, în special diabetul de tip I, nu găseau în medicina timpului vreun remediu.

În 1922, Banting a descoperit cum să utilizeze insulina pentru a prelungi viața diabeticilor, până atunci fără speranță.

Medicina naturală interpretează această problemă ca rezultat al unei îndepărtări prelungite de modul ideal de viață. Corectările stilului de viață vor aduce rezultate în îmbunătățirea perspectivelor atât pentru cei predispuși cât și pentru bolnavii de diabet zaharat.

Ce este diabetul zaharat?

Este o tulburare în metabolismul carbohidraților (zaharurile), cauzată de probleme în producerea sau receptarea celulară a unui hormon pancreatic, insulina, a cărei producție se poate micșora, și în cazuri mai grave, poate lipsi din sânge. Cum insulina este cea care controlează glucoza circulantă, lipsa ei face conținutul ei să crească. La diabeticii tip I (juvenil), lipsa părții endocrine a pancreasului, responsabilă pentru fabricarea insulinei, face necesară utilizarea zilnică prin injectare a acestui hormon. La diabetul tip II (adult), în general nu se administrează insulină injectabilă, dar este comună prescrierea de hipoglicemianți cu administrare orală.

Este important a se evita ca nivelul zahărului să crească exagerat în sânge, deoarece consecințele unui diabet necontrolat pot fi foarte grave. Pe termen mediu și lung au loc afectări ale vaselor sanguine, apărând diferite probleme circulatorii. Diabetul favorizează ateroscleroza, și poate afecta retina (retinopatia diabetică) până se ajunge chiar la orbire. De asemenea rănile se pot cicatriza mai greu, în special la picioare, unde circulația sanguină este mai dificilă.

Semne și simptome ale diabetului tip I

Unul din primele indicii ale diabetului de tip I (sau juvenil), care afectează de timpuriu este o lipsă de putere globală a corpului, însoțită de pierdere în greutate. Lipsa de insulină face imposibilă folosirea adecvată a carbohidraților. Corpul trebuie să ardă rezervele lui de grăsime și sfârșește distrugând chiar propriile proteine în încercarea disperată de a obține energie. Ca rezultat, substanțele reziduale periculoase cresc în sânge, cum ar fi corpii cetonici, care provoacă ceto-acidoză. Acidoza diabetului, dacă nu este repede corectată, poate provoca comă și chiar moarte.

Simptomul cel mai caracteristic este creșterea volumului de urină (poliurie), care poate ajunge la cinci litri pe zi. Este o încercare a corpului de a elimina glucoza din circulație. Prin urmare urina este dulce.

Pentru a compensa marea pierdere de urină, apare setea excesivă (polidipsia). Diabeticul de tip I este mereu însetat, chiar și în vreme rece.

Împreună cu setea vine și foamea însoțită de o intensă senzație de slăbiciune, deoarece corpul nu utilizează zahărul. Pot apărea transpirații reci și dureri de cap din cauza lipsei de glucoză în celule și eventuale episoade de hipoglicemie. Ironic, diabeticul are dorința de a mânca tocmai ceea ce nu-i este permis: dulciuri și paste făinoase. Cu toate că mănâncă exagerat, totuși slăbește continuu.

Semne și simptome ale diabetului tip II

În diabetul de tip II pancreasul încă produce insulină, dar există rezistență periferică la acest hormon, în general asociat cu obezitatea. Unul din primele semne de alertă este oboseala ușoară. Are loc de asemenea, creșterea volumului de urină și sete, dar nu în aceleași proporții ca la diabetul de tip I.

Unul din semnele de deosebire dintre cele două tipuri de diabet este că în acesta, în general, nu există slăbire. Diabetul de tip II este tipic gras. De altfel, obezitatea este unul din factorii care favorizează apariția lui.

În perioadele de hipoglicemie (scăderea glucozei din sânge), diabeticul se simte foarte slăbit, prezintă o senzație de foame bruscă, durere de cap și transpirații reci.

Rănile care se cicatrizează greu pot să indice un diabet zaharat, posibilitate ce trebuie verificată medical. Există pacienți care au tendința la furunculoze și mâncărime pe piele, în principal în regiunea genitală. Furunculele apar ca mici tumori de culoare galben-roșcat (xantoame), și apar mai frecvent la genunchi, coate, antebrațe, mâini, fese, picioare și chiar la limbă.

Cu trecerea timpului, pot apărea schimbări la culoarea pielii în galben-portocaliu (xantocromie) în palmele mâinilor, tălpile picioarelor și în jurul gurii.

Cazurile în familie, de asemenea, pot servi ca avertisment contra posibilității de a dobândi diabet zaharat, deoarece pot exista tendințe genetice.

Principalul indiciu al diabetului este hiperglicemia, sau creșterea exagerată a glucozei în sânge. Fără această constatare, nu se poate stabili cu siguranță diagnosticul, deoarece celelalte simptome sunt comune la diferite alte boli. Nivelul normal de glucoză în sânge oscilează între 80 și 120 mg la 100 cm^3 de sânge, pe nemâncate.

Uneori se întâmplă, cu toate evidențele clinice (prezența diferitelor simptome), că un prim examen nu relevă schimbări semnificative. Totuși, nu trebuie a se concluziona absența diabetului doar pe baza unei singure analize. Pot fi necesare diferite analize de sânge și urină, sau a proceda la curba glicemică.

Prezența glucozei în urină este alt element important pentru diagnostic, deoarece în condiții normale rinichii o reabsorb complet. Urina normală nu conține glucoză.

Diabetul renal, care nu are nimic cu diabetul zaharat, este un defect în funcționarea rinichiului: acest organ nu reabsoarbe glucoza, eliminând-o prin urină. Este nevoie de atenție pentru a nu confunda simptomele. În diabetul zaharat există multiple simptome, după cum am văzut. În diabetul renal singurul semn este glicozuria (glucoză prezentă în urină).

Complicații

Complicațiile mai grave care se dezvoltă în timp, sunt ale sistemului circulator datorită unui fenomen numit glicație. Diabetul accelerează procesul de degenerare al vaselor, arterioscleroza, și favorizează modificări vasculare în diverse părți ale corpului, cum ar fi rinichi și retină. Arterioscleroza deschide calea pentru hipertensiune arterială, accidente vasculare, insuficiență renală și cataractă.

Diabetul zaharat și infecțiile urinare

Rinichii diabeticilor sunt supuși gravelor leziuni vasculare și glomerulare. Aceasta pare să favorizeze apariția infecțiilor, ca pielonefrite. Prezența zahărului în urină (glicozuria) este iritantă pentru tractul urinar feminin, predispunând la infecția vezicii.

Infecțiile urinare la diabetici produc tulburări metabolice ce pot duce la acidoză diabetică.

Dezvoltarea infecției urinare la diabetici cere îngrijiri adiționale deoarece riscurile sunt mult mai mari decât la un pacient renal fără diabet. Papilita necrozantă, boală renală amenințătoare, este mai comună la diabetici și poate rezulta în urma unei infecții.

Cum trebuie să fie alimentația?

Recomandările tradiționale sunt foarte cunoscute diabeticilor: nu folosiți zahăr, paste făinoase, dulciuri, ciocolată, băuturi răcoritoare etc. Sunt unii care întreabă dacă mierea este permisă. Răspunsul este ***nu***, deoarece mierea este bogată în carbohidrați simpli. Totuși, dacă diabetul este discret și este controlat se pot folosi mici bucăți de fructe dulci și chiar puțină miere, dar cantitățile trebuie să fie calculate de către un nutriționist pentru fiecare pacient. Legume, iaurt natural neîndulcit și cereale integrale sunt permise.

Program natural de alimentație

Există noutăți interesante pentru diabetici. De altfel, nu este vorba de noutăți propriu-zis, deoarece sunt metode antice, dar recent au fost testate și aprobate de cercetători în nutriție și adoptate ca dietă „bogată în fibră și carbohidrați complecși". În loc de un regim bogat în grăsimi și hiperproteic, diabeticul trebuie să folosească multă fibră provenită din cereale integrale, legume și unele fructe și rădăcini. Mărul acid și semi-acid, lămâia, cerealele integrale, ceapa și morcovul sunt între principalele componente ale dietei naturiste antidiabetice. Exemplu de meniu:

- Cu o oră înainte de micul dejun (sau în locul acestuia), un pahar de băutură alcalinizantă (vezi pg. 126). Cine nu o tolerează să bea apă cu lămâie.
- ***Micul dejun:*** Măr tocat cu semințe de floarea soarelui, lapte acru slab și pâine integrală prăjită.
- ***Interval:*** Dacă are senzație de foame: măr.
- ***Prânzul:*** Salate crude după dorință. Legume, de asemenea, cu excepția cartofului, a cărui folosire trebuie să fie calculată. Brocoli este foarte benefică la diabetici. Fasolea și alte leguminoase trebuie să fie folosite în cantitate mică, calculată. Sporadic se poate folosi un ou de casă bine fiert. Tofu este permis. Măslinele și uleiul de măsline virgin, de asemenea sunt permise în cantități calculate.
- ***Interval:*** Dacă are senzație de foame: măr.
- ***Cina:*** Asemănător micului dejun. Se pot consuma fructe ca mere, papaia (în cantitate mică) și semințe de floarea soarelui cu nuci, dacă nu există contraindicație. Se recomandă mese exclusiv de mere acide sau semi-acide: înlocuiți micul dejun sau cina cu mere de câteva ori pe săptămână.

- Se recomandă folosirea frecventă de apă cu lămâie, neîndulcită.

Urmați recomandările medicului. În multe cazuri, este necesar a calcula dieta în funcție de factori individuali. Folosirea de hipoglicemianți împreună cu o dietă ca cea descrisă mai sus, va putea conduce la scăderea accentuată a glicemiei, motiv pentru care este important a obține îndrumare de specialitate.

- Pacienții obezi trebuie să adopte dieta de slăbire atent controlată, deoarece excesul de greutate, pe lângă faptul că favorizează apariția diabetului, îl și complică.

Plante *

- *Coada calului*, înainte de masă se poate bea ceai de coada calului, în care se pot adăuga aproximativ 15 picături de soluție de propolis 30%. Dozajul indicat pentru ceai: două linguri de plantă tocată la 500 ml de apă. Fierbeți și strecurați.
- O altă plantă foarte indicată este *gimnema*. Se utilizează sub forme de capsule. Dozajul tradițional este prezentat pe etichetă de către fabricant.
- *Avertizare:* Urmați îndrumarea medicală și controlați glicemia. Folosirea simultană de medicamente și plante poate fi nerecomandată, având în vedere riscul de scădere accentuată a glicemiei.

Alte procedee

Exercițiile fizice sunt foarte recomandate pentru a ajuta la stabilizarea glucozei în sânge. Urmați îndrumarea medicală. Mersul pe jos cu regularitate, în fiecare zi este foarte sănătos. Se va crește puțin câte puțin parcursul până se va putea merge câțiva kilometri pe zi.

* Plantele medicinale în cazul diabetului pot fi foarte utile în controlul glicemiei. Dar dacă glicemia ta este neverificată sau tu folosești hipoglicemiante sau insulină, nu ezita de a te consulta cu medicul tău.

Obezitate

„Am încercat totul, fără succes!" este izbucnirea multor persoane obeze dezamăgite de corpul lor, care pare să sfideze cele mai mari sacrificii.

Cum astăzi este la modă să fii slab, nu contează inovațiile și promisiunile de slăbire care circulă pe piață. A fi gras este riscant (obezii sunt mai predispuși la boli de inimă, diabet zaharat, artrită etc.), dar a încerca să slăbești după orice metodă, este foarte periculos pentru sănătate.

Nu este vorba doar de inconvenientul estetic. Obezitatea crește riscul în cazul tulburărilor cardiovasculare, al diabetului zaharat, probleme la coloană, articulații și în diferitele tipuri de cancer. Cauza genetică este foarte mult discutată. Este adevărat că există persoane cu tendință de îngrășare, deoarece prezintă un mai mare număr de celule adipoase (hiperplazie adipoasă). Dacă sunt cazuri în familie, ereditatea poate facilita apariția obezității. Totuși, cauza cea mai importantă este stilul de viață. În mod particular de vină sunt: dieta abundentă caloric, lipsa exercițiilor fizice și tulburările emoționale. Există de asemenea cauze genetice și culturale importante.

Tendința de îngrășare crește odată cu vârsta, deoarece, pe măsură ce îmbătrânim se micșorează proporția țesuturilor metabolice active, diminuând astfel necesitatea fiziologică de calorii. Pe lângă aceasta, persoanele continuă să mănânce ca înainte. Ar trebui, dacă doresc să evite acumularea corporală de grăsime, să micșoreze cantitatea de calorii și de mâncare odată cu fiecare deceniu de viață. De asemenea, trebuie să fie luate în considerare și cauzele hormonale (hipotiroidism).

Anxietatea constrânge uneori la mâncare, o pedeapsă grea în viața obezilor. Doresc să slăbească, fac eforturi intermitente, dar sfârșesc în a fi sclavi viciului de a mânca. Se simt mai bine când ingeră ceva, în special dulciuri. Când le este foame, voința de a mânca generează anxietate, chiar o stare neplăcută care dispare în mod tranzitoriu odată cu ingestia alimentului. Se creează un cerc vicios dificil de a-l sparge: hipoglicemia (scăderea zahărului în sânge), care produce anxietate și foame duce la ingestia de alimente (în general paste făinoase și dulciuri), care produce o bună stare pasageră. Zahărul crește rapid în sânge, dar coboară de asemenea repede, ceea ce provoacă disconfort, nesiguranță și anxietate. Se închide astfel cercul deoarece glucoza scăzută cere iarăși mâncare. Soluția este îndepărtarea zahărului și a pastelor făinoase rafinate, măsură care

necesită sprijin psihologic însoțit de o dietă de dezintoxicare bine coordonată. Medicamentele pentru diminuarea apetitului (anorexigene) sunt periculoase. Asociate cu benzodiazepinele (anxiolitice) duc sănătatea în haos, distrug echilibrul nervos; o bombă cu efect întârziat. Prin urmare, aveți mare grijă cu faimoasele formule de slăbit. Nu merită să pierdeți în greutate pierzând sănătatea.

Altă avertizare: regimurile și tratamentele care fac să scadă greutatea foarte rapid, sunt în general epuizante. Propunerea noastră este să pierzi greutatea și să câștigi sănătatea prin mijloace de dezintoxicare naturale.

Medicamente pentru slăbit

Aproape toate persoanele grase au experimentat deja micșorarea apetitului. Dar puțini cunosc posibilele lor riscuri. În primul rând este necesar a explica că există diferite generații de formule pentru a controla apetitul cu diferite acțiuni. Prima generație de medicamente ce reduc apetitul a apărut în decada anilor 50, *amfetaminele* care produc ca efecte colaterale insomnia, hipertensiunea, tahicardia, agitația. A doua generație este cea a *amfetaminicelor* anilor 80, derivate din primele, care produc efecte colaterale ca: insomnia, agitația, gura uscată și tahicardia. *Dexfenfluramina* aparține celei de a treia generații, cea a decadei anilor 90 și prezintă efecte secundare demne de notat: oboseală, somnolență, diaree, gură uscată și risc crescut pentru o boală fatală rară: hipertensiunea pulmonară primară. A patra generație reprezentată de *orlistat*, acționează în mod diferit de medicamentele anterioare: inhibă enzima digestivă, lipaza, diminuând absorbția grăsimilor. Efectele colaterale care o însoțesc sunt: diareea și scaunele uleioase. Probabil că vor apărea noi generații de medicamente, deoarece în acest domeniu există o piață avidă pentru noutăți.

Calea sigură pentru slăbire este aceea care nu oferă riscuri pentru sănătate. Beneficiile de obicei se arată tranzitorii nu compensatorii.

Voi mâncați mult?

„Nu!" afirmă cu siguranță spontană majoritatea grașilor. Obezii admit foarte greu că mănâncă mult. Se poate ca, în ceea ce privește cantitatea, mesele lor să nu fie atât de abundente. Dar o analiză a altor trei factori va explica ușor de ce atâtea persoane se îngrașă, chiar dacă jură că mănâncă puțin:

1. Unele gustări idolatrizate de către cei grași sunt foarte bogate în calorii. Folosite din când în când, „doar puțin" nu sunt luate în considerare. O bucată mică de ciocolată poate conține mai multe calorii decât câteva farfurii pline de salate și legume.

2. Micile gustări bogate în calorii, în afara orelor de masă, frecvent și în general neluate în calcul. Dezvinovățirea este mereu aceeași: „Numai puțin!"

3. Este comun pentru obezi să se străduiască pentru un timp să controleze pofta de mâncare și periodic să se „autorecompenseze" uitând de „interdicții" (tort de ciocolată, înghețată, macaroane, maioneză, sărățele, fast-food-uri etc.). Comit „mici păcate" din când în când încrezându-se în pauza din perioada

de abstinență. Dezvinovățirea este că după un lung „calvar" de dietă exigentă „o zi mai liberală nu va face atât de rău".

Suma caloriilor ingerate în aceste trei moduri este suficientă pentru a menține greutatea sau chiar, mai rău, provoacă creșterea greutății.

În sinteză obezii sunt victimele propriilor lor indiscipline alimentare și nestăpânirii emoționale, care sunt transferate asupra mâncării.

Cele trei mari cauze de creștere în greutate prin mâncare sunt:

1. Consumul de alimente concentrate în calorii (chiar dacă este doar puțin) fără a ține cont de un plan.
2. A mânca într-un mod neregulat, în afara orelor de masă.
3. Din când în când, ieșire în afara dietei.

Dar este necesar a sublinia că o dietă radicală cu „interdicții" excesive va avea foarte rar un rezultat satisfăcător. Experiența noastră a demonstrat că trebuie „negociat" cu pacientul într-un mod în care dieta să fie viabilă și plăcută lui și, în același timp, sănătoasă și hipocalorică.

Prima regulă pentru ca o dietă să poată da rezultate, este de a nu lăsa pacientul flămând. Strategia este de a-l sătura cu alimente cu conținut mic de calorii.

Dacă problema ta este obezitatea…

Dacă problema ta este obezitatea, trebuie să o înfrunți cu seriozitate deoarece cel mai mare patrimoniu al tău este în joc. Nu crede în promisiunile miraculoase de slăbire magică, fără efort. De asemenea nu merge în cealaltă extremă de a te martiriza cu regimuri de înfometare.

Cercetările științifice demonstrează clar că înfometarea bruscă nu este o rezolvare deoarece corpul va fi subnutrit, solicitând mai târziu o „indemnizație" grea: kilogramele pierdute revin. Calea sigură pentru a slăbi are trei caracteristici de bază:

1. Regim potrivit, calculat pentru fiecare persoană. Tu ai o dietă care se încadrează în cazul tău și care nu este o dietă de înfometare pe de o parte, nici o dietă care „permite orice", pe de altă parte.
2. Abordarea psihică, deoarece obezitatea are aproape totdeauna legătură puternică cu problemele emoționale.
3. Activitate fizică adecvată fiecărui caz.

Mijloacele naturale ajută foarte mult în tratament. Este periculos a folosi medicamente. Plantele, băile, masajele, dietele, sprijinul psihic, exercițiile și alte mijloace, contribuie la slăbire într-un mod sănătos.

Alimentația

Un program normal de alimentație pentru obezi face necesar a înlătura bomboanele, dulciurile, sărăturile, băuturile răcoritoare, maionezele, prăjelile, alimentele grase (unt, avocado, cocos, migdale etc.). Fructele și zarzavaturile sunt principalele ingrediente „permise". Salatele, pentru masa de prânz, de exemplu, nu doar că pot fi, dar trebuie să fie folosite în cantitate mare (bine spălate!). Folosiți însă minim de ulei și sare. Persoanele grase greșesc aici deoarece folosesc uneori legume îmbibate de ulei sau îmbogățite cu sosuri supercalorice ca sosuri albe, sosuri prăjite și maioneze. Vegetale ca: păstăi, bame, sfeclă roșie, morcovi, vinete, conopidă, brocoli etc. pot fi folosite fără mari restricții, dacă sunt preparate cu foarte puțin ulei și sare. Pâinea integrală prăjită poate fi folosită cu o anumită moderație. Aceeași recomandare pentru orez, fasole, cartof, porumb, ignam, pastele făinoase în general (care trebuie să fie integrale), sandwish-uri naturale, a căror cantitate este controlată. Mierea poate fi folosită ca îndulcitor, dar în cantitate controlată; iaurt și lapte, doar degresate.

Dietă terapeutică naturală *

Naturiștii sugerează următorul program de dezintoxicare, care ajută nu doar să echilibreze balanța, cât și la vindecarea diferitelor tulburări organice:

- În prima zi în care se menține un repaus relativ, ingerați liber doar apă minerală sau apă cu lămâie sau apă de cocos sau ceai neîndulcit (în cel mai rău caz îndulcit cu puțină miere). Dacă aceasta nu este posibil, beți sucuri de fructe neîndulcite, din trei în trei ore.
- De la a doua zi la a patra zi, în care se menține repaus relativ, mențineți o dietă de fructe la fiecare trei ore. Cantitatea este liberă. Alegeți o varietate de fructe pentru masă (pepene roșu, ananas, pepene galben, struguri, mere etc.).
  Dacă foamea devine insuportabilă la cel puțin una din mese adăugați câteva felii de pâine integrală prăjită cu iaurt degresat (100 ml) sau biscuiți de orez integral (care se combină bine cu mere, papaia, pere, piersici, prune, dar nu se potrivește cu fructele acide: pepene galben, pepene roșu).
- Pentru 15 zile o dietă ca cea care urmează va ajuta foarte mult în majoritatea cazurilor:
  - ***Micul dejun:*** Doar fructe. Exemplu: doar pepene galben sau pepene roșu sau ananas. Avantajul este că se poate mânca cât dorești. Sporadic iaurt natural degresat, un pahar mic, cu fructe tocate sau un sandwish cu brânză dulce, condimentată și un măr sau o jumătate de papaia. Cel mai bine este a mânca doar fructul.
  - ***Gustare:*** Fruct sau apă de cocos. Se poate de asemenea bea o limonadă îndulcită cu foarte puțină miere sau neîndulcită.

* Dietele terapeutice naturale sunt folosite în clinicile naturiste și de medicina tradițională. Adoptați o alimentație sănătoasă, dar nu schimbați radical alimentația voastră fără îndrumare profesuională.

- ***Prânzul:*** Salate crude după dorință. Vegetale din grupa B, ca brocoli, păstăi, dovlecei, morcov, spanac, sfeclă roșie, conopidă etc., în cantitate liberă, trebuie să fie consumate fără a fi fierte, prăjite în ulei, sau amestecate cu maioneze.

Vegetalele pot fi condimentate cu ingrediente naturale ce au puține calorii, ca usturoi, ceapă, ardei, mentă, pătrunjel verde, măghiran, coriandru, lămâie. Folosiți puțin ulei de măsline, deoarece este bogat în calorii. Cereale integrale ca orez integral, macaroane integrale sau porumb verde: limitați-vă la câteva linguri (2-4). Leguminoase ca linte sau fasole: de asemeni trebuie să vă limitați la 2-4 linguri.

Masa proteică, cum ar fi tofu, soia texturată sau ouă de casă: limitați-vă la 2-3 linguri din alimentele enumerate, tăiate mărunt.

Dacă vreți să consumați o mică completare ca drob de spanac, morcov sau ciuperci, serviți doar o singură bucată mică și aceasta din când în când, nu la fiecare masă.

- Desertul poate fi un pahar mic de iaurt natural degresat, sau poate lipsi.

  O regulă importantă o constituie prepararea alimentelor într-o formă atractivă: aranjați plăcut coloritul salatelor și vegetalelor. Adăugați puțină sare - nu lăsați solnița și nici sticluța cu ulei, în apropiere.

  Puteți prepara sosuri sărace în calorii, în care se amestecă diferite condimente cu apă, lămâie, puțină sare de mare și puțin ulei de măsline.

- Altă opțiune pentru masa de ***prânz:*** Cartofi fierți (nu mai mult de 2 sau 3 bucăți potriviți ca mărime).

  Salată de ridichi cu roșii și salată verde, sau salată din muguri de fasole sau o altă salată crudă, după preferință. Morcovi cu păstăi, sau sfeclă roșie cu conopidă (fierte). Dacă preferați alte legume puteți alege: brocoli, dovlecel, vânătă etc.

  - ***Gustarea de după-amiază:*** Fructe sau apă de cocos. Se poate bea de asemeni apă cu lămâie (fără adaos de zahăr).
  - ***Cina:*** Poate fi asemănătoare cu masa de prânz, dar se va servi foarte devreme. Altă opțiune este să o preparați pe bază de fructe: mere, papaia, piersici și alte fructe tăiate mărunt, combinate cu iaurt natural bine degresat; o lingură de semințe de floarea soarelui și o lingură de fulgi de cereale. Din când în când puteți folosi 1-2 felii de pâine integrală prăjită. Pe pâine puteți unge o pastă de brânză dulce condimentată.

- Persoanele care prezintă obezitate severă au nevoie de o dietă specială.

Cura de lămâi, al căror suc trebuie să fie băut la o distanță mare de mese, amestecat cu apă, este frecvent indicată de naturiști.

ziua 1	ziua 2	ziua 3	ziua 4	ziua 5	ziua 6	ziua 7	ziua 8	ziua 9	ziua 10	ziua 11
1 lămâie	2 lămâi	3 lămâi	4 lămâi	5 lămâi	6 lămâi	5 lămâi	4 lămâi	3 lămâi	2 lămâi	1 lămâie

Plante *

- *Coada calului* și *rădăcină de crușin*. Combinați aceste plante și beți 2-3 cești de ceai pe zi. Doza tradițională este de 2 linguri de amestec de plante la 500 ml apă. Fierbeți și strecurați. Atenție: Nu abuzați de crușin! Consultați un specialist!
- Naturiștii recomandă de asemenea folosirea *spirulinei*, algă ce conține puține calorii, dar bine dotată nutritiv. Ajută la diminuarea apetitului și evită epuizarea. Se recomandă 1-2 capsule cu 20 minute înainte de masă, luate cu apă. Pe prospect veți găsi instrucțiunile despre folosirea corespunzătoare.
- Pentru prevenirea celulitei se recomandă *Centella asiatica (Gotu Cola)*. Această plantă, renumită în orient, are proprietatea de a stimula fibroblastele și de a echilibra funcția fibrelor colagene. Se recomandă contra grăsimilor localizate, striațiilor și celulitelor. Doza obișnuită este de 6 capsule de 250 mg pe zi, la mesele principale.
- Pentru a micșora apetitul se poate folosi, cu puțin timp înainte de mese, câteva capsule de *Agar-agar* (geloză; extract din alge marine), cu puțină apă.
- La magazinele de produse naturale sunt disponibile și alte preparate din plante care se pot folosi înainte de masă, cu apă, pentru a diminua apetitul.

Alte proceduri

Exercițiile fizice indicate de specialiști și saună, de asemeni sub indicația profesioniștilor. Exercițiile sunt la fel de importante ca și dieta deoarece ajută la consumarea caloriilor.

Obezitatea este boală?

Obezitatea și sănătatea sunt două condiții care nu se pot privi în față. Excesul de greutate înseamnă deficit de sănătate. Fiecare kilogram de greutate în plus reprezintă un anumit timp de viață în minus. Persoanele grase plătesc sigur sănătatea mai scump, deoarece se îmbolnăvesc mai repede. Intervin mai frecvent probleme de articulații. Datorită excesului în greutate, uzura este mai mare; ceea ce provoacă artroze sau probleme de coloană.

Tulburările cardiovasculare reprezintă marele tribut pe care persoanele grase îl plătesc sănătății. Riscul este mare. De ce? Printre alte cauze, deoarece inima trebuie să se străduiască să împingă sânge prin kilograme și kilograme de țesuturi uriașe, nenecesare. Ea va obosi mai repede și va sfârși prin moarte. Obezii prezintă riscuri mai mari de infarct și accidente vasculare.

Diabetul de tip II are preferință pentru grași. Îngrămădirea de grăsime

* Plantele menționate aici sunt folosite de clinicile naturiste sau medicina tradițională. Dozele sunt de asemenea tradiționale. Nu uita: Nu desconsidera îndrumarea medicală.

care învăluie țesuturile reprezintă un puternic obstacol pentru insulină, a cărei eficiență scade. Glucoza este captată de țesutul adipos până își găsește drumul spre alte țesuturi și diabetul se instalează.

De ce sunt grași oamenii? Este obezitatea ereditară?

Nu moștenim numai un set de gene. Moștenim și un set de obiceiuri. Adoptăm obiceiurile familiei și pe cele din mediul nostru cultural. Familii cu obiceiuri gastronomice greșite transmit această moștenire fiilor care prezintă marea probabilitate de a deveni obezi.

Dar există de asemenea și factorul genetic. Chiar din viața intrauterină, celule grase încep să se formeze. Dacă dintr-un motiv genetic aceste celule se înmulțesc mai mult, tendința de îngrășare va fi mare, și va exista dificultate de pierdere în greutate. Din acest motiv există persoane care pierd în greutate cu atâta dificultate.

Grăsimea „iceberg" și grăsimea „icecream"

Din punct de vedere practic există două tipuri de grăsime: *iceberg* și *icecream*.

Primul este asemenea unui bloc uriaș de gheață care plutește în ocean: se topește greu. Persoane cu o constituție avantajoasă, schelet dezvoltat, care totdeauna au fost „mari și dolofani", supraponderali, înfruntă în general mari dificultăți în străduința de a slăbi. Este obișnuit că au de trecut printr-un nefericit proces numit *hiperplazie adipoasă* sau, altfel spus, formarea unui număr mare de celule adipoase, din motive genetice, ceea ce face în mod particular să favorizeze depunerea grăsimii.

Grăsimea de tip *ice-cream* (înghețată) se „topește" ușor. Sunt obezi ocazionali. Au fost slabi în trecut, și privesc acel timp cu nostalgie. Nu reușesc să controleze împrejurările care mențin prizonieră grăsimea. De multe ori au încercat să suprime anumite necesități psihice cu mâncare, într-un mod inconștient. Au căutat să-și compenseze frustrările, neîmplinirile, simțind plăcere gustativă. Din această cauză au mâncat adesea și „lucruri gustoase". Dificultatea de a pierde în greutate, în această grupă, nu stă în propriul corp, ci în cap. Nu reușesc să țină un regim, pentru că nu sunt perseverenți. La

începutul tratamentului, chiar pierd câteva kilograme, ceea ce îi animă (în general pierderea inițială se datorează folosirii ceaiurilor diuretice, care produc dezumflarea). Apoi simt o teribilă lipsă de vechea companie: plăcerea pe care numai mâncarea interzisă le-ar da-o. Din această cauză este important a se pregăti un meniu cu anumite „recompense" sănătoase pentru aceste persoane, oferindu-le un sprijin psihic necesar.

Atât caracteristicile din prima grupă, cât și cele din a doua tind să se întâlnească. Obezul constituțional poate avea probleme psihice care-l împing forțat la mâncare, în timp ce obezul ocazional poate afișa anumite predilecții ereditare. Ambele caracteristici determină aceeași tendință de a acumula kilograme. Ceea ce diferă realmente de la un grup la altul este o diferență pragmatică: într-una se slăbește ușor și rapid, și în alta nu.

În concluzie: controlați apetitul și mestecați mai mult

Naturiștii obișnuiesc să spună: „Singura glandă care produce obezitate este glanda salivară". Este clar, că sunt și cauze hormonale (cum ar fi hipertiroidia), dar, comparând această cauză cu cauzele comportamentale, este ca o picătură de apă într-o găleată.

Cauza principală de creștere în greutate se găsește în propria gură. Sănătatea și boala intră prin gură. Excesul de grăsime, de asemenea, imperceptibil.

De-a lungul anilor am auzit multe persoane grase spunând că deși mănâncă puțin, nu înțeleg de ce nu slăbesc. Explicația este simplă. Sunt foarte preocupați numai cu cantitatea, dar uită de calitate. Mănâncă "doar puțin" din alimente supracalorice. O bomboană poate ascunde calorii echivalente cu câteva portocale. O pungă de floricele de porumb poate valora mai mult, caloric vorbind, decât o salată mare. O felie de pizza cu mozzarella poate avea mai multe calorii decât o porție bună de salată de brocoli pe care voi nu reușiți să o mâncați. Odată, un pacient care nu înțelegea de ce nu reușește să slăbească, deși "mănâncă puțin" mi-a mărturisit că în fiecare seară savurează o bucată medie de pizza cu șuncă. Pentru ea, aceasta nu constituia o cauză, deoarece în timpul zilei nu mânca aproape nimic. Calculând caloriile pe care le ingerase de-a lungul zilei, a concluzionat că masa de seara era vinovată de o treime din toate caloriile însumate zilnic, și era în realitate responsabilă pentru depășirea semnalului roșu!

Înlocuind necesități psihice cu alimente

Buna funcționare a creierului este determinată de unor substanțe numite *neurotransmițători* în cantități adecvate. *Serotonina* este una dintre aceste substanțe, legată de fluctuația stării de spirit. Când suntem triști sau deprimați, este posibil ca nivelul serotoninei să fie scăzut. Una din cele mai simple modalități de a reveni la parametri normali este ingerarea de carbohidrați. De aceea obezii, când se simt triști sau deprimați caută alinare în ingerarea anumitor alimente ca ciocolată, sărățele sau dulciuri. Acest obicei crează un cerc vicios, pentru că nivelul zahărului crește imediat în sânge,

dar, la fel de rapid cum a urcat, scade din nou. De aceea este important a mânca la intervale regulate, pentru a păstra înalte nivelurile de glucoză și a garanta senzația permanentă de "bună-stare". Această relație este asemănătoare cu drogurile care crează dependență. Cercetătorii o numesc chiar viciul dulciurilor. Este o adevărată poftă pentru mâncare, în special pentru alimentele dulci, fără de care "viciatul" se simte teribil de rău. Cum scăpăm de această "dependență"? Mai întâi este importat să stabilim un model de regularitate și liniște la masă. Ingerați alimente la ore stabilite, în cantitate suficientă, mestecați-le foarte bine, cu calm. Problema este că purtătorii acestei dereglări, care sunt mulți, gustă la orice oră, fără să gândească. Se așază la masă deja privind nervoși ceasul.

Un alt medicament contra obezității, dexfenfluramina (numită în comerț Redux), derivat al fenfluraminei, din anii 70, acționează exact asupra serotoninei cerebrale, menținând-o la nivel ridicat și mișcorând dorința de mâncare. Timpul însă va demonstra anumite inconveniente ale noilor medicamente.

Cel mai bun mod de a pierde în greutate rămâne încă cel natural: controlați caloriile ingerate, faceți exerciții fizice regulate și aveți grijă de postura mentală. Toate sub îndrumarea unei echipe bine calificate.

Pepenele galben este un fruct sărac în calorii, din acest motiv fiind foarte potrivit în curele de slăbire

BOLI DERMATOLOGICE (de piele)

Eczeme

Ebuliție – este semnificația din greacă a cuvântului eczemă. Este ca și cum anumite regiuni ale pielii ar intra în ebuliție (fierbere), prin apariția unor băşicuțe conținând lichid, extrem de incomode. Apariția lor provoacă umflături, mâncărime și descuamare (cojirea epidermei). Pe lângă incontestabilii agenți iritanți, problema care se vede în exterior este rezultatul unui lung și profund dezechilibru intern, care, în tradiția medico-naturistă se poate îmbunătăți prin dezintoxicare adecvată, asociată cu o alimentație sănătoasă, și, este clar, cu o schimbare a stilului de viață.

Ce este eczema?

Termen generic pentru inflamația pielii care se manifestă prin diferite tipuri de erupții și iritații, uneori cu mari băşici sau suprafețe cu descuamare, alteori sub formă de mici băşicuțe sau puncte proeminente. Locul afectat se înroșește, se umflă și, de obicei, prezintă și mâncărime. Există diferite cauze posibile pentru eczeme, iar formele de prezentare, de asemenea, sunt nenumărate. Totuși, în modul general este dificil a stabili cauza. Chiar și Blakiston, în Dicționarul său Medical afirmă că etiologia (cauza) este necunoscută.

Intensitatea manifestărilor va depinde de natura agentului iritant, de gradul de expunere la acesta și de sensibilitatea fiecărui individ. Există persoane atât de sensibile la anumiți factori că prezintă puternice manifestări de eczeme care se răspândesc repede pe corp, cum este în cazul de reacție la anumite principii chimice ale unor medicamente. Există, totuși, eczeme cronice, care durează luni de zile și chiar ani, a căror cauză este extrem de dificil de a o stabili. Consultați un dermatolog.

Diferite tipuri de eczeme

Sunt unii care suferă de eczeme de tip dermatită de contact, care este o reacție

alergică puternică la anumite substanțe ca lână, metal sau produse chimice.

La dermatita alergică, substanțele iritante exercită acțiune directă asupra pielii sau sunt aduse prin circulație, provenind din alimente sau medicamente. În acest caz, trebuie, în primul rând a identifica factorul provocator de alergie (antigen sau alergen) și a-l evita. Iar ca măsură principală întăriți sistemul imunitar.

Instabilitățile emoționale pot, în opinia multor cercetători, să fie răspunzătoare de apariția eczemelor extrem de incomode și rebele. Cauza ar fi reaua nutriție celulară, conform cercetătorilor din domeniu, în timp ce stilul de viață nesănătos și relele digestii cronice sunt cauza suverană, conform naturiștilor.

Dermatită sau eczemă profesională

Candido Portinari, renumit pictor, a fost victima propriei sale arte. A murit datorită intoxicației produsă de vopsele. Cu toate că a primit avertizare medicală, nu a abandonat pasiunea sa. Între reacțiile cele mai vizibile și incomode erau eczemele.

Eczema profesională provine din contactul regulat cu substanțe iritante, folosite în activitatea zilnică. Lista acestor substanțe este enormă și variază conform specialității profesionale. Dintre agenții iritanți mai comuni, împărțiți pe activități profesionale, citățm:

1. Construcția civilă: var, ipsos, ciment, anumite lemne și vopsele.

2. Fotograf: produsele chimice folosite (substanțe de developare, de fixare, aniline etc.).

3. Mecanica: vaselina, uleiul, benzina, lubrefianți, motorina, kerosen etc.

4. Industrie, în general: (textilă, chimică, etc.): anilina, vernis (lac), solvenți, miniu, vopsele, rășini, mase plastice etc.

5. Activități ca frizer și manichiurstă: șampoane, emailuri, acetona, fixativele etc.

6. Activități ca electrician și instalator: cauciucul, banda de izolație, aluminiu, cupru etc.

7. Profesii în domeniul sănătății: medicamentele, dezinfectantele etc.

8. Grădinar: plantele, îngrășămintele, fertilizanții, înțepăturile de insecte, etc.

9. Activități domestice: produsele de curățat, aerosolii, insecticidele, ceara, detergenții, bureții, săpunul, oale nichelate și cromate, manipularea anumitor legume (cum ar fi usturoiul) sau fructe etc.

10. Activități care cer echipament special cu cizme, mantie, etc.

După cum se vede, sunt nenumărate posibilitățile de reacție la factori chimici, fizici și biologici. Pe măsură ce industrializarea avansează, crește varietatea de produse potențial iritante. Pe de altă parte, stilul de viață al omului modern devine mai vulnerabil la reacțiile alergice. Contactul acestor substanțe cu pielea produce reacții, uneori atât de dure, încât pacientul este obligat să întrerupă pentru un timp serviciul.

Tratamentul convențional

În medicina convențională se folosesc unguente pe bază de cortizon pentru a alina durerea. Erupția poate dispărea repede, dar, de obicei, revine odată ce trece efectul unguentului, ceea ce indică faptul că nu s-a înlăturat adevărata cauză. Consultați imediat un medic.

Cauze, conform Medicinii ecologice

Nu este ușor a defini cu exactitate ceea ce provoacă eczeme. Sunt mulți factori implicați care diferă de la persoană la persoană. În linii generale, cauza este interpretată, conform naturiștilor, pe baza scăderii rezistenței globale însumată cu un grad mai mic sau mai mare de intoxicație a sângelui și tulburări emoționale. Dar care a fost „picătura" între numeroșii factori de intoxicație, responsabilă pentru această manifestare a pielii? Cercetătorii vieții naturale cred că motivul se ascunde într-un organ îndepărtat: intestinul. De asemenea, există multe eczeme provocate de medicamente, care apar după câteva zile sau săptămâni după un tratament intensiv (cum ar fi în cazul unei spitalizări). Deficiențele nutriționale sunt obișnuite printre cauze. Chiar dacă dieta ar fi aparent completă, tulburările digestive și metabolice reduc ușor avantajul organismului, expunându-ne la carențe subtile și cronice, dificil de descoperit. Ne simțim rău, dar greu concluzionăm (cum și pentru medic este greu a concluziona) că celulele sufăr de o nutriție rea.

Alimentația

Dieta modernă, dăunătoare sănătății sub nenumărate aspecte, este considerată marea vinovată pentru tulburările metabolice, care, adâncindu-se, pot favoriza eczeme la persoanele predispuse. Evitați alimentele foarte concentrate în calorii, ca bomboanele, ciocolata, zahărul, dulciurile, fripturile, conservele, condimente industrializate ca sosul englezesc, muștarul, ketchup, alimente tratate cu aditivi chimici ca băuturile răcoritoare, produsele de cofetărie, dulciurile industrializate, gelatina și conservele în general (salam, cârnăciori de porc, jambon, kaizer). Adoptați o dietă crudivoră, bogată în legume, fructe, oleaginoase, migdale și cereale integrale.

Program natural de „dezintoxicare"

Pentru dezintoxicarea organismului, garantarea unei bune funcționări a intestinului și favorizarea ameliorării eczemei, naturiștii recomandă, pentru o lună, următorul program, care trebuie să fie adaptat la fiecare caz în parte de către un profesionist specializat:

- O dată pe săptămână sau la cincisprezece zile, semipost de fructe sau sucuri (sucuri proaspete, neîndulcite, din trei în trei ore). Pentru constipație intestinală se recomandă fructe laxative ca prune proaspete sau pere.
- Cel puțin o zi sau două pe săptămână: La micul dejun, suc de mere sau de pepene roșu. Apoi, dacă există senzație de foame, se pot ingera fructe. La prânz, salată de cereale încolțite, cu năut, vegetale crude, legume fierte în aburi, dovlecel fiert sau orez integral fiert sau piure de dovleac. La cină fructe, ca pepene galben, struguri, prune, mere, mandarine.

- În afara acestor zile de diete speciale, adoptați o dietă normală sănătoasă (vezi capitolele 4 și 5 care îndrumă către meniuri sănătoase) având în atenție două lucruri:

1. Cu o jumătate de oră înainte de micul dejun, beți băutură alcalinizantă (vezi modul de preparare la pagina 126) sau apă cu o jumătate de lămâie.
2. O zi da, o zi nu în loc de micul dejun sau de cină folosiți doar un tip de fructe ca struguri, portocale, mere, piersici etc. Când se folosesc doar fructe la micul dejun, poate apărea hipoglicemie în perioada de dimineață. Pentru a evita să se întâmple aceasta, mai mâncați un fruct (ex. măr) între micul dejun și prânz sau beți suc de fructe.

Zece zile după începerea dezintoxicării se recomandă adăugarea de suplimente pentru întărirea nutrițională.

*Nutrienți pentru fortificare nutrițională **

- În cazuri de eczeme se recomandă un supliment nutritiv complet, adică, să conțină toți nutrienții, dar cu permisiunea unui dermatolog.
- În mod particular important este complexul B, prezent în alimente ca drojdia de bere.
- În bolile de piele nu trebuie uitat rolul vital al tocoferolilor (vitamina E) asociată sau nu cu vitamina A. Se recomandă doze ce variază între 100 și 400 de unități sau mai mult de vitamina E pe zi, dar trebuie stabilit de către un specialist. Pe piață există numeroase suplimente naturale cu vitamina E și ulei din germeni de grâu. În ce privește vitamina A se recomandă folosirea a cel puțin un pahar de suc de morcovi cu țelină sau creson înainte de prânz, zilnic.
- S-au raportat cazuri ale unor pacienți care, schimbându-și alimentația și folosind suplimente de vitamina E, au prezentat îmbunătățiri notabile în ce privește eczemele care-i incomodau de ani de zile. Când folosirea internă a vitaminei E nu produce rezultatul așteptat, se recomandă aplicarea ei extern, sub formă de unguent.
- Se recomandă suplimentare dietetică care să includă următoarele:
  - Drojdie de bere
  - Vitamina E – 400 de unități zilnic
  - Vitamina A – includeți în dietă diferite alimente bogate în această vitamină, ca morcov, dovleac, broccoli etc.
  - Lăptișor de matcă (verificați dacă nu aveți alergie la lăptișorul de matcă).

* Suplimentele nutriționale sunt utile în multe cazuri, dar indicația și dozajul individual trebuie să fie stabilit de personal calificat.

Plante și alte remedii tradiționale

- *Pentru uz intern* - brusture, pătlagină, rădăcină de păpădie. Combinați aceste plante în părți egale și turnați o jumătate de litru de apă fierbinte peste o lingură de amestec de plante mărunțite. Beți două- trei cești pe zi, timp de o săptămână. Faceți o pauză de două-trei zile în care se bea, din belșug, doar apă cu puțin suc de lămâie. Apoi se reia ceaiul.
- *Pentru uz extern* – se recomandă o combinație antică și eficace, cu brusture, tătăneasă și praf de rădăcină de gențiană. Amestecați aceste plante în părți egale așa încât să se obțină două linguri de amestec. Turnați 250 ml de apă fierbinte peste acest amestec, lăsați apoi să se răcească și aplicați comprese reci îmbibate în acest lichid pe locurile afectate, cel puțin de două ori pe zi. De asemenea, se poate prepara un unguent din aceleași plante și praf obținut din coajă de ulm măcinată. Amestecați această pudră cu puțin lichid ca să se obțină o masă păstoasă și aplicați asupra locului afectat.
- *Brusturele,* folosit singur, este unul din remediile contra problemelor pielii, cunoscute din cele mai vechi timpuri. Extern, se folosește toată planta (inclusiv semințele). Se prepară infuzie concentrată și se aplică pe locul afectat de câteva ori pe zi.
- *Coaja de ulm* – Unii tratează eczema cu coajă de ulm și laur. Le fierb împreună până se obține un amestec consistent, care se aplică extern. Pentru a evita ca acest amestec să se lipească de piele, se recomandă ca să se ungă pielea cu ulei înainte, iar îndepărtarea să se facă cu apă caldă.
- *Carambola* – Beți suc proaspăt, neîndulcit, din trei-cinci fructe pe zi. În anumite dermatite rebele s-au constatat efecte rapide și eficace.
- *Tătăneasă* – În mod tradițional este indicată sub formă de pomadă: se amestecă puțin ceai concentrat de tătăneasă cu miere și ulei de germeni de grâu. Se aplică pe locul afectat, contra afecțiunilor pielii. Dr. Zofchak, renumit cercetător american, recomandă decoct forte din rădăcină de tătăneasă, în uz extern, contra eczemelor. Pentru

un rezultat mai bun se poate adăuga la acest amestec coajă de stejar alb și puțină gențiană.

- *Castravetele amar* – În cazuri de eczeme și alergii ale pielii faceți băi cu ceai concentrat din această plantă.
- *Coada șoricelului* – Plantă cu multiple utilități, folosită din timpurile grecilor antici, este, de asemenea, foarte utilă în combaterea bolilor de piele, ca eczemele. Aplicați pe locurile afectate trei sau patru comprese zilnic de ceai foarte concentrat din această plantă.
- *Pătlagină* – Se recomandă să se aplice pe locul afectat sucul de la această plantă (bine spălată).

Hidroterapia și geoterapia

Pentru a stimula circulația generală, se recomandă mersul pe jos desculț pe iarba udă dimineața, cel puțin zece minute (după o plimbare pe jos însoțită de exerciții respiratorii de aproximativ 40 de minute) și faceți dușuri reci, rapide după o încălzire prealabilă. Baia vitală este utilă pentru a restaura și echilibra fluxul de energie vitală până la suprafața corpului. Sunt recomandate, cel puțin o baie vitală zilnic și trei comprese abdominale de argilă, pe săptămână. Vezi cum se fac băile și cum se aplică argila în capitolele 12 și 13.

Psoriazisul

Ce este psoriazisul?

Psoriazisul este o dermatoză (boală a pielii) inflamatorie cronică, de cauză necunoscută, caracterizată prin apariția de placarde roșiatice acoperite de coji albicioase. Afectează diferite regiuni ale suprafeței corpului, mai expuse la traumatisme, ca: fese, coate, genunchi și pielea capului. Frecvent unghiile sunt afectate și în ele se formează mici depresiuni punctiforme.

În vechime psoriazisul se considera boală ereditară și contagioasă, deoarece afecta diferite persoane din aceeași familie. Astăzi știm că nu este contagioasă, cu toate că particularitatea ereditară nu a fost în totalitate dezmințită. Rară la copii, afectează în mod egal bărbați și femei, fiind mai comună între adulții tineri (între 20-30 ani). Este foarte frecventă la rasa albă.

Semnul distinctiv al psoriazisului este baza roșiatică asupra căreia se formează „coji" albicioase care se desfac în fragmente mici. Leziunile au, în general, formă circulară sau ovală (*psoriazis numular*), dar pot să fie și dispuse în arc sau inel (*psoriazis anular*) sau chiar forme alungite nedefinite (*psoriazis figurat*). Uneori leziunile provoacă mâncărime. Pot să se limiteze la locul în care apar sau să se extindă pe corp. Există cazuri în care se concentrează doar pe pielea capului. În situații excepționale psoriazisul cuprinde tot corpul (*formă eritrodermică*).

Evoluția psoriazisului variază mult de la o persoană la alta. Există cazuri ușoare în care se limitează la suprafețe mici, fără să genereze incomodare semnificativă. Există cazuri severe în care cuprinde toată pielea, producând deranj mai mult din punct de vedere estetic, decât ca suferință fizică. Uneori dispare, revenind după câțiva ani. Mulți pacienți se plâng de focare episodice de erupție (care dispar și revin frecvent).

Psoriazisul, în majoritatea cazurilor, se limitează la piele, menajând celelalte organe. Totuși, există cazuri în care afectează articulațiile, provocând afecțiuni serioase (*psoriazis artropatic*).

Relația psihică

Majoritatea specialiștilor concordă în aceea că starea emoțională a pacientului influențează în gravitatea manifestărilor, deoarece activitatea mentală interferează în mod direct cu capacitatea imunitară. Pacienții sensibili emoțional sunt mai vulnerabili la recidive și manifestări severe. Revenirea la o stabilitate emoțională și la liniște mentală, poate produce o îmbunătățire vizibilă a simptomelor.

Tratamente

Necunoscându-se cauzele, tratamentele convenționale nu trec de mijloace paliative și simptomatice care, în multe cazuri nu produc efectul satisfăcător. Se folosesc unguente cheratolitice, alifii pe bază de cortizon, raze ultraviolete și substanțe reductoare etc.

Tratamentele naturale au ca obiectiv garantarea creșterii progresive a rezistenței imunitare și abordarea eventualelor instabilități emoționale. Un metabolism supraîncărcat de toxine favorizează, în opinia naturiștilor, apariția de dezechilibre care culminează la persoanele susceptibile în psoriazis. Tratamentul natural cuprinde, prin urmare, două etape de bază: *dezintoxicarea* și *repoziționarea nutrițională*.

Dezintoxicarea cere dieta potrivită și folosirea de ceaiuri depurative.

Alimentația

Pentru restaurarea echilibrului metabolic prin dezintoxicare naturiștii recomandă dieta a cărei bază este următoarea:

- Trei zile pe săptămână urmați următorul meniu:
  - *Micul dejun*: doar lapte acru
  - *Cină*: fructe cu semințe de floarea soarelui, migdale și fulgi de cereale
  - *Gustări*: apă de cocos sau apă cu lămâie (neîndulcită)
  - *Prânz*: suc de morcov cu muguri de lucernă, salată de muguri de fasole, orez integral, legume fierte, tofu și năut.

Celelalte zile: Dietă normală cum este indicată în capitolul 5. A mastica foarte bine este regula de aur a succesului.

După o săptămână introduceți lăptișor de matcă (2-4 grame pe zi), drojdie de bere, (20 de comprimate de 500 mg pe zi), squalene (pe prospect sunt instrucțiuni despre folosirea tradițională), picnogenol, ulei de germeni de grâu (3-4 capsule de 1000 mg pe zi) sau vitamina E. Adăugați 15 migdale și 3 linguri de semințe de floarea soarelui pe zi. După dezintoxicare trebuie să se adopte o dietă naturistă sănătoasă. Citiți capitolele 4 și 5.

Plante și alte remedii tradiționale *

- *Ulei de migdale* – Aplicație locală, acționează ca liniștitor când pielea este foarte uscată.
- *Aloe* – Aplicați local suc de aloe, disponibil în spray pe piață (sau obținut din frunză). Folosiți cel puțin de două ori pe zi.
- *Tătăneasă și gențiană* – Dr. Zofchak, renumit naturist american, recomandă pentru psoriazis aplicații externe de ceai concentrat de rădăcini de tătăneasă. Efectul este mai bun dacă se combină cu gențiană. Se aplică comprese cu ceai. Se lasă ceaiul la răcit, se îmbibă un prosop sau o pânză curată de bumbac. Aplicați direct, de câteva ori pe zi.
- *Coada calului, sarsaparilla (Smilax Officinalis), brusture, pătlagină* – Intern se folosesc 2-3 cești pe zi de ceai din acest amestec de plante. Doza tradițională: 2 linguri de plante la 600 ml apă. Fierbeți și strecurați.
- *Mușețel* – Pentru a stabiliza sistemul nervos ceaiul de mușețel este fără egal. Se bea regulat, 2 cești pe zi. Turnați 300 ml apă fierbinte peste o lingură de plantă.
- *Centelha asiatica* – Indicată în bolile cronice de piele, se poate folosi după dezintoxicare. Este disponibilă în capsule, la magazinele naturiste. Instrucțiuni despre dozaj se găsesc în prospect.
- *Clorela* – Bogată în clorofilă, ajută la alcalinizarea sângelui și la maximizarea și restabilirea echilibrului imunologic. Luați cu regularitate. În general se indică 15-30 de comprimate masticabile, de 250 mg pe zi. Clorela este o algă, un supliment alimentar, nu este un medicament.
- *Lămâia* – Foarte depurativă, lămâia folosită în cantități mici este foarte benefică. Începeți cu o jumătate de lămâie pe zi, mergeți crescând din jumătate în jumătate, până ajungeți la 3-4 lămâi zilnic, combinate cu ceaiuri sau cu apă.
- *Paffia paniculata* (ginseng brazilian) – Ajută la creșterea imunității și este foarte utilă în diverse cazuri de dermatită. Pe prospect găsiți instrucțiuni de administrare.

* Aceste indicații sunt tradiționale dar nu înlocuiesc tratamentul medical.

Alte procedee

Cine suferă de constipație trebuie să înceapă, cu permisiunea medicului, tratament cu spălări intestinale (un litru de apă fiartă și răcită timp de 3-7 zile, conform indicației de la capitolul: „Constipația intestinală".

Aplicați zilnic pe abdomen, timp de 2 ore, cataplasme cu argilă, pentru a îmbunătăți asimilarea nutrienților. Citiți capitolul 13.

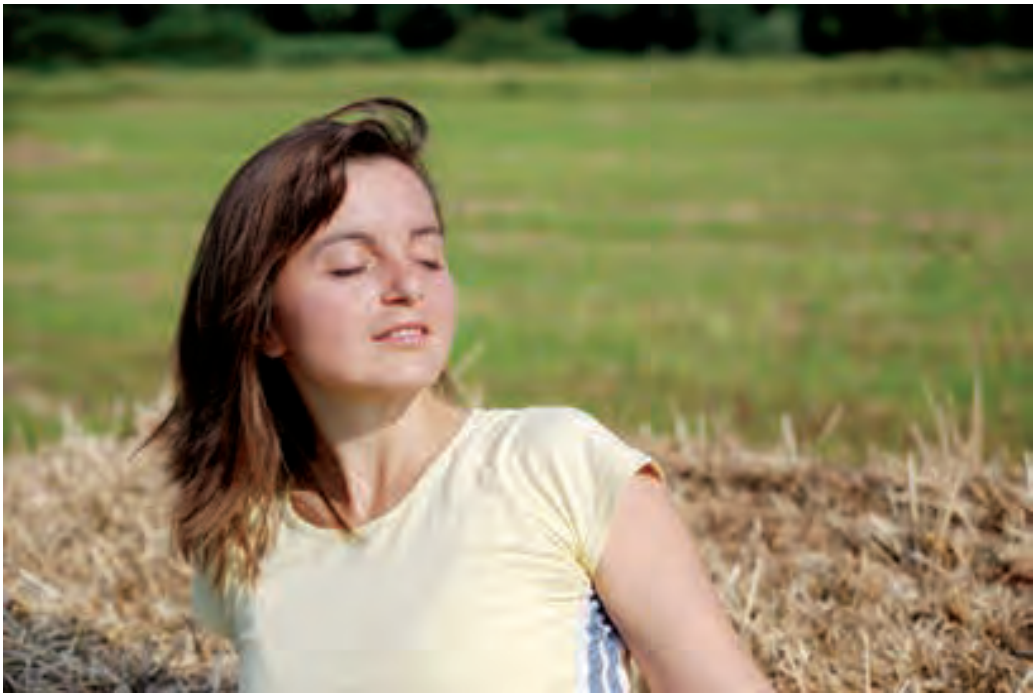
O baie vitală pe zi pentru creșterea rezistenței organismului în general.

Mersul pe jos, dimineața pe iarba umedă. Mersul pe jos, însoțit de respirație profundă, în general crește vitalitatea. Faceți frecții cu un prosop umed, dimineața, urmate de frecții cu un prosop uscat. Faceți saună de 2-3 ori pe săptămână.

Consumați apă minerală sulfuroasă sau apă magnetizată, timp de cel puțin trei săptămâni, repetând tratamentul la fiecare 3 luni. Faceți, de asemenea, băi de cufundare în apă sulfuroasă (tratament în stațiuni balneare).

Helioterapia (tratament cu raze solare)

Tratamentul sistematic cu raze solare este foarte benefic. Expunerea la soare cu regularitate, la începutul zilei și la sfârșitul după-amiezii. Începeți cu maxim 5 minute de expunere, apoi mergeți crescând perioadele de expunere până la 20 de minute dimineața și 20 de minute după-amiaza. Mulți pacienți au constatat o îmbunătățire notabilă când la tratamentul cu dietă și plante au adăugat helioterapia bine îndrumată.



BOLI ALE APARATULUI GENITAL

Vezica urinară, afecțiuni

Doar ce ai ieșit de la baie și din nou simți nevoia de a merge pentru a urina. Dacă ar fi doar aceasta... dar, pentru a face situația mai neplăcută canalul arde insuportabil. Aproape toate femeile au experimentat sau va veni o zi în care vor experimenta această neplăcere care caracterizează infecția tractului urinar. La bărbați infecțiile vezicii urinare sunt mai rare. Disuria (disconfortul urinar) la bărbații, este frecvent în legătură cu prostatita și bolile venerice.

Inflamarea vezicii

Sunt diferite boli care pot afecta vezica. Una din cele mai comune este cistita sau inflamarea vezicii asociată frecvent cu uretrita care este inflamarea canalului. Se caracterizează prin durere și disconfort urinar care se caracterizează prin senzația de arsuri la micțiune. În limbaj medical se spune infecția tractului urinar (ITU). Disconfortul urinar este numit disurie. În realitate, infecția urinară nu atacă numai vezica, ci și diferite structuri ale acestui sistem.

Ce este cistita?

Cistita este o inflamare a vezicii urinare, de multe ori provocată de infecția acută a tractului urinar care afectează în mod specific vezica. De multe ori infecția atinge, de asemenea, rinichii și canalele urinare (pielonefrite și sindromul uretral). Pot fi simptome ușoare sau se poate manifesta ca un disconfort urinar.

În majoritatea cazurilor, examenul bacteriologic al urinei va indica infecția când conținutul de bacterii ar fi mai mare de 10^5 germeni pe mililitru de urină corect recoltată.

Necesitatea de a rămâne mult timp în pat, nașterile, intervențiile chirurgicale deosebite și diabetul favorizează instalarea cistitei.

Este obișnuit să aibă loc recidive (recăderi) provocate de reinfectări

succesive sau infecții nerezolvate. De aceea este important a evalua într-un mod adecvat cauzele și tratamentele.

Cistita este de multe ori asociată unor probleme ale sistemului urinar, cum ar fi bolile venerice, calculi, pielonefrite, hipertrofia de prostată și uretrită (inflamația uretrei).

Poporul numește „cistită" orice arsură a canalului urinar care de multe ori nu este datorită unei infecții locale sau a uretrei. De asemenea este popular conceptul că „răceala la picioare" sau „răceala la burtă" pot provoca crize de „cistită". În realitate răceala în oricare parte a corpului poate diminua rezistența globală și astfel să faciliteze apariția cistitei la persoanele susceptibile.

Considerându-se continuitatea anatomică a sistemului urinar și asemănarea între simptomele infecțiilor diferitelor lui componente, unii specialiști numesc „sindrom uretral acut" diversele disfuncții urinare de natură infecțioasă.

Mai comună la femei

Infecțiile urinare sunt mai comune la femei, în special în timpul sarcinii și după menopauză, în parte datorită condițiilor anatomice ale sistemului genito-urinar feminin și pentru că bărbații beneficiază de protecția lichidului prostatic, antibacterian. Cercetările arată că anual 20% dintre femeile adulte (la orice vârstă) sufăr de disurie (turburări ale micțiunii).

Bărbații mai rar au infecții semnificative ale tractului urinar înainte de 45 de ani, în general, numai dacă este vreo anomalie urologică. Una dintre aceste anomalii este hipertrofia de prostată, care obstrucționează canalul de urină și favorizează infecțiile.

Este interesant de notat că femeile cu unele modificări ale florei vaginale sunt mult mai vulnerabile la infecții urinare. Când vaginul și uretra (canalul urinar) sunt colonizate de bacterii din intestin (Gram negativi), infecțiile urinare acute se instalează cu o relativă ușurință. Această colonizare anormală se datorează în parte apropierii dintre anus și vagin. Dar se crede că scăderea rezistenței imunitare sistemice și locale, combinată cu modificările florei predispune la îmbolnăvire.

Care este cauza cistitei?

Inflamația vezicii se datorează foarte frecvent agenților infecțioși, care pot migra din canalele urinare care comunică cu exteriorul. *E. coli* este una din bacteriile cel mai frecvent culpabilizată în infecții. Habitatul ei normal este vaginul, de unde, migrând în sus pe uretră provoacă infecție. Poate fi asociată și altor boli ale sistemului genito-urinar.

Alți agenți patogeni cauzatori de infecție în tractul genito-urinar sunt *C. trachomatis* și *N. Gonorrhoeae*. Bolile sexuale transmisibile (DST) pot favoriza infecțiile urinare.

Prezența bacteriilor comune ca, *Escherichia coli* sau *Staphylococcus saprophyticus* în concentrație superioară a 10^5 pe milimetru cub în urină, indică cu probabilitate infecție. La tinere disconfortul urinar este provocat în majoritatea cazurilor de vaginită. Cu înaintarea în vârstă, disuria poate fi provocată de infecția tractului urinar, ca cistită și uretrită.

Lipsa unei igiene intime adecvate poate fi, de asemenea, cauza infecțiilor. Folosirea contraceptivelor, ca diafragma, care în unele cazuri poate împiedica golirea vezicală, provocând astfel înmulțirea bacteriilor, se transformă într-o cauză a cistitei.

Germeni cauzatori de infecții

Germenii cei mai comuni în infecțiile urinare sunt bacilii Gram negativi.

Escherichia coli provoacă până la 90% din infecțiile acute. De asemenea, se pot întâlni *Proteus, Klebsiella, Enterobacter, Serratia și Pseudomonas*, prezenți în infecții nu atât de complicate, dar care devin motiv de preocupare în infecțiile recurente, boli obstructive, calculi, traume, manipulări chirurgicale și diagnostice. Sunt întâlnite adesea în infecțiile din spitale și se găsesc asociate folosirii instrumentului medical cum ar fi cateterismul.

Staphylococcus saprophyticus este prezent în infecțiile acute la tinere. *Chlamydia trachomatis* se întâlnește de obicei, în cantitate mică, în cazuri în care există puroi în urină (piuria).

Virușii pot favoriza infecția bacteriană. Unii adenovirusi sunt responsabili pentru cistitele cu sângerări.

Bolile obstructive ale căilor urinare

Orice obstrucție a trecerii urinei facilitează acțiunea bacteriilor și a bolilor infecțioase, cum ar fi cistita. Între cauzele obstrucției putem cita calculii, hipertrofia prostatei, stenoza (strâmtarea canalului) sau unele tumori. Când se combină obstrucțiile cu infecțiile, rinichii sunt într-un pericol serios și se impune un tratament foarte atent. Specialiștii, totuși, avertizează cu privire la riscurile chirurgicale nenecesare, care pot agrava încă mai mult situația. Este cazul micilor obstrucții, care nu prezintă riscul de a progresa și care nu afectează în mod semnificativ funcția renală. O încercare de a corecta aceste obstrucții prezintă riscul unor leziuni și infecții.

Lipsa stimulilor nervoși care fac vezica să se contracte

Vezica este formată dintr-un înveliș muscular care trebuie să răspundă stimulilor nervoși, astfel ca ea să rețină un anumit volum de urină. Dar există unele boli în care acești stimuli nervoși lipsesc și vezica se umple în exces provocând disconfort și dificultate de a urina. Aceasta se întâmplă în scleroza multiplă, leziuni ale măduvei spinării, tabes dorsal, diabet etc. Pentru a drena vezica se folosesc sonde care favorizează infecțiile. Rămânerea prelungită a urinei în vezică, de asemenea, favorizează acțiunea germenilor. Bolile care cauzează demineralizarea osoasă, cum sunt cele care cer rămânerea mult timp la pat, provoacă hipercalciuria (eliminare în exces de calciu prin urină), formarea de calculi de calciu, obstrucția (uropatia obstructivă) și infecția.

Refluxul de urină

Unele malformații anatomice pot face ca o anumită cantitate de urină să revină în vezică prin uretere, favorizând infecțiile cum ar fi, pielonefrita. Cistouretrografia micțională este testul care arată existența acestui reflux.

Unele boli care implică rinichii pot face ca aceste organe să fie mai predispuse la infecții. Exemple în acest sens sunt: diabetul zaharat, guta, nefrocalcinoza, drepanocitoza, hipercalcemia și hipocalcemia (diminuarea calciului în sânge).

Diabetul zaharat și infecțiile urinare

Prezența de zahăr în urină (glicozuria), dovedită în diabetul zaharat este iritantă pentru tractul urinar feminin, predispunând la cistită.

Infecțiile urinare la diabetici pot agrava tulburarea metabolică, existentă în această boală și pot conduce la acidoză diabetică. În cazul infecției urinare la diabetici trebuie îngrijiri medicale adiționale.

Papilita necrozantă, boală violentă, care provoacă insuficiență renală acută, este comună la diabetici și poate duce la infecție. Medicamentele pe bază de fenacetină (analgezice) pot leza și pot cauza această boală gravă la persoanele susceptibile. Cercetătorii avertizează că efectele ucigătoare ale medicamentelor au loc cu mai mare frecvență de cum se imagina. Trebuie reflectat serios asupra riscurilor medicamentelor, de preferat a le evita și a le folosi numai când este absolut indispensabil, cu o absolută cunoștință a cauzei și responsabilitate.

Infecții urinare transmise sexual

Anumiți agenți microbieni, cum ar fi *C. trachomatis* și *Neisseria gonorrhoeae*, sunt transmisibile pe cale sexuală și pot produce simptome caracteristice infecției urinare, ca puroi în urină, usturime la micțiune etc. Relațiile cu purtători de chlamidia sau gonorreea pot provoca infecții de acest tip.

Unele femei au infecții urinare care pot fi asociate actului sexual, deoarece trauma mecanică a contactului poate provoca trecerea bacteriilor către vezică. Promiscuitatea sexuală este, fără îndoială, factor de risc pentru multe infecții, deoarece este unul din mijloacele prin care agenții bolilor găsesc acces ușor în organism.

Riscuri pentru copil, atunci când gravida prezintă infecții urinare

Știind că tulburările urinare, frecvente în timpul sarcinii, prezintă riscuri pentru copil este indicat ca acestea să fie prevenite și tratate prompt. Creșterea mortalității neonatale și nașterilor premature pot fi rezultatul infecțiilor urinare din timpul sarcinii.

Semne și simptome

Aproximativ jumătate din pacienții cu infecții urinare nu prezintă simptome. Între cei care prezintă simptome și semnul caracteristic de bacterii în urină în cantitate mare, aproximativ jumătate au infecție în partea de sus a aparatului urinar (pielonefrită) și jumătate în vezică (cistită).

Simptomele de cistită și pielonefrită sunt asemănătoare. Variază de la un ușor disconfort până la un disconfort extrem. Există o senzație constantă de a urina. Micțiunea este dificilă și provoacă fierbințeală (disurie). Pacientul poate

prezenta sau nu febră, frisoane și dureri în regiunea pelviană (partea de jos a abdomenului). Unii pacienți prezintă simptome digestive cu grețuri. Poate exista și hematurie (sânge în urină) și/sau piurie (puroi în urină). Apăsarea profundă în abdomen provoacă durere acută.

Aceste simptome cedează de obicei în câteva zile, chiar și fără antibiotice, cu excepția cazurilor de obstrucție urinară sau necroză papilară. Când febra nu cedează și persistă pentru mai multe zile, poate fi vorba de infecții mai grave, ca pielonefrita complicată.

Când infecțiile urinare se repetă constant, pot fi compromise funcțiile renale.

Opinia cercetătorilor naturiști

O scădere a rezistenței organismului, legată de formarea urinei concentrate în reziduuri, poate declanșa o criză de cistită.

Aceleași bacterii care, în condiții naturale, coexistă pașnic cu altele în flora locală, fac probleme când mediul ambiant este propice pentru multiplicarea lor exagerată. Se afirmă că scăderea globală a rezistenței corpului, asociată cu excreția alterată, modificată de anumiți produși de degradare din metabolism, care irită mucoasele canalelor, favorizează proliferarea agenților infecțioși.

Sfaturi

O igientă genitală și sexuală riguroasă, în special pentru femei, este importantă în prevenirea infecțiilor urinare. Diabeticii trebuie să dubleze îngrijirile. Obiceiul de a urina doar când vezica este plină, se dovedește a fi nociv sănătății, deoarece favorizează infecții și alte boli.

Folosirea din abundență a lichidelor, o alimentație corectă, obiceiuri sexuale corecte, exerciții fizice moderate și folosirea unei îmbrăcăminți adecvate, nu foarte strâmte, sunt sfaturi utile pentru prevenție. Sunt contra indicate băuturile alcoolice, fumatul și alimentele condimentate. Există suspiciunea că zaharina (îndulcitor) oferă riscuri pentru vezică.

Recidivele constante necesită o examinare mai amănunțită a problemei. Trebuie să se studieze posibilitatea de calculi, probleme obstructive, prostatite și/sau rezistența scăzută a organismului.

Igiena intimă

După cum vedem, aparatul genital feminin, datorită caracteristicilor anatomice, este în special predispus la infecții. Bacteriile care colonizează vaginul, la migrarea spre uter, pot provoca infecții. Pentru a evita aceasta, unele reguli de igienă intimă pot ajuta:

1. Modul corect de spălare este din față spre spate, în scopul de a nu „împinge" germenii din uretră în sus.
2. Înainte de actul sexual se recomandă a urina, pentru a elimina bacteriile care sunt situate eventual la intrarea în uretră.
3. După actul sexual urinați din nou sau spălați vaginul cu dușul, pentru a dimunua numărul bacteriilor din canal.

4. Folosirea dușului este recomandată, dar nu cu frecvență exagerată. Abuzul în spălare poate diminua „flora bună" și coloniza vaginul cu floră patogenică.
5. Diafragma, contraceptivele, pot favoriza, în anumite cazuri, retenția unor mici cantități de urină și favoriza infecțiile.
6. Folosiți lenjerie intimă din bumbac. Schimbați-o des. Preferați tampoane externe.

Regulă de aur în faza acută și pentru prevenire: multe lichide

Când bacteriile de infecții sunt mai numeroase, durerea este mai mare. Pentru a diminua înmulțirea lor, procedeul cel mai simplu este de a bea suficient lichid, ca ceai de coada calului sau apă. Când se bea apă puțină, concentrația de urină va fi mare și, de asemenea, mai concentrată cu bacterii. Durerea și infecția se agravează.

Urina limpede, de culoare clară, indică faptul să beți suficient lichid. Dacă urina este concentrată, este un semnal că trebuie să măriți ingestia de apă.

Alimentația

În faza acută se pot face diferite mese cu pepene verde, fără să amestecați cu alte alimente.

Beți suficientă apă, în special se recomandă apă minerală cu magneziu, deoarece diminuează concentrația de bacterii în urină. Ceaiuri speciale și propolis, așa cum vom arăta mai jos, sunt foarte indicate. Ardeiul iute, sosurile, condimentele, specialitățile, conservele industrializate, fripturile, alimentele sărate, înghețata, cafeaua, carnea, bomboanele, ciocolata și zahărul, trebuie să fie evitate, în special în faza acută. Lactatele, în special brânza, de asemenea, trebuie evitate. Dintre vegetale, contraindicate în faza acută sunt: cresonul, lămâia, ananasul și alte fructe citrice, ceapa și usturoiul și, în special, roșiile.

Dieta terapeutică naturală

În faza acută, vara, înlocuiți o masă (micul dejun sau cina) cu pepene galben, portocale, mere sau pepene roșu. Iarna se poate bea suc de mere încălțit, cu semințe de floarea-soarelui și pâine prăjită sau biscuiți de orez integral. La masa de prânz mâncați: dovlecel bine fiert cu salate crude (poate fi de morcov sau muguri de soia), alte legume (păstăi, conopidă) și orez integral sau câteva felii de pâine integrală (prăjită și fără sare sau cu foarte puțină sare). Folosiți minimum de sare. Adoptați acest regim până când dispar simptomele. Dacă aveți febră este bine să adoptați un regim de sucuri (suc de mere).

Pentru a preveni recidivele, se poate adopta, cu regularitate, dieta naturistă, ușoară, cu adaos moderat de sare. Sporadic, în loc de prima masă, se poate bea o băutură alcalinizantă (vezi modul de preparare la pagina 126). Cine nu tolerează

această băutură, poate bea ceai de coada calului cu pelin, cu o jumătate de oră înainte de micul dejun.

Pentru cine preferă un program mai complet sau dezintoxicare preventivă, se sugerează următoarea dietă pentru o săptămână, utilă, de asemenea, pentru ameliorarea simptomelor:

- Prima zi - micul dejun: pepene roșu; prânz: dovlecel fiert cu salată de muguri de fasole, verdețuri și legume fierte ca broccoli, păstăi; cina: pepene roșu sau struguri. În intervalele dintre mese, se pot servi mere, dacă vă este foame.
- A doua zi - sucuri, păstrând repaus.
  - ora 8 - suc de mere
  - ora 11 - suc de pepene roșu sau de pepene galben
  - ora 14 - suc de mere
  - ora 17 - suc de morcov
  - ora 20 - suc de mere
- A treia și a patra zi - repetați meniul din prima zi.
- A cincea, a șasea și a șaptea zi:
  - *Micul dejun*: terci de fulgi de ovăz sau grâu cu fructe ca banană, mere și papaia și semințe de floarea soarelui. Mâncați mai întâi fructele.
  - *Prânzul*: Salată crudă cu dovlecel și legume fierte, ca broccoli, păstăi orez integral sau pâine integrală prăjită și tofu.
  - *Cina*: un fruct de bună calitate: măr, pară, piersică sau papaia; 2-3 felii de pâine integrală prăjită.

Plante *

- Ceaiuri diuretice ca: busuioc, coada calului, păpădie, mătase de porumb, strugurii ursului, limba mielului sau coada șoricelului. Se pot bea 3-6 cești pe zi, dintr-un amestec de două sau trei plante pe care le aveți la dispoziție sau conform prescripției medicului. Pentru calmarea sistemului nervos, totdeauna iritat în astfel de situații, se recomandă un amestec de mușețel și alte plante. Fierbeți timp de 1-3 minute. Adăugați 10 picături de propolis de concentrație 30%, pentru fiecare ceașcă de ceai. Dozajul uzual indicat: 2 linguri de plantă mărunțită pentru 500 ml apă. Preparați ca un decoct sau fierbeți.
- Pentru combatera durerii: pelin, paracherniță (urzică moartă), carqueja și schinel. Preparați o infuzie (turnați apă fierbinte peste plante). Beți 3 cești pe zi.

- Un alt compus foarte folosit de nord americani este amestecul de strugurii ursului și nalbă (*Althaea officinalis*) cu anason. Dozajul uzual indicat este de 10 g (două linguri) de amestec de ierburi pentru un litru de apă (infuzie: turnați apă fierbinte peste plante), 2-3 căni pe zi. Dacă obțineți o tinctură, urmați prescripțiile medicului.
- Sucul de pătrunjel, amestecat cu un decoct, este considerat excelent în tratamentul împotriva cistitei. Preparați un decoct din frunze (6 linguri la un litru de apă) și amestecați, când încă este cald, cu 50 ml de suc pur de frunze. Beți un litru din acest amestec în timpul unei zile, cu înghițituri rare.

Băi și alte proceduri *

Băile calde de șezut și băile de picioare ajută la calmarea durerilor. Nu trebuie totuși să fie foarte fiebinți. Aplicațiile de argilă amestecată cu apă caldă pe abdomen sunt utile pentru a alina durerile în faza acută. Se folosesc băi de șezut cu diferite plante (ceaiuri concentrate) ca mușețel, nalbă sau pătrunjel (una din ele).

Afară de faza acută, băile vitale și genitale sunt utile pentru a mări rezistența sistemului genito-urinar.

Sugestii naturiste de fructe, cereale și vegetale

- *Dovleacul* - Semințe crude de dovleac bătute în blender cu puțină apă. Strecurați și beți cu înghițituri rare, în timpul zilei.
- *Cereale* - Supă diuretică de cereale: 3 linguri de ovăz și 8 linguri de boabe orz pentru un litru de apă. Fierbeți până se înmoaie boabele. Strecurați și beți în timpul unei zile.
- *Cocos* - Beți apă de cocos din abundență.
- *Pepene roșu* - Faceți mese numai cu pepene roșu.
- *Pepene galben* - Faceți mese numai cu pepene galben.
- *Pere* - Beți infuzie de frunze de păr, până la 3 cești pe zi. Două linguri de plantă pentru o jumătate de litru de apă. Fierbeți și strecurați. Faceți mese exclusiv de pere.
- *Păstăi de fasole* - Beți o jumătate de pahar de suc de fasole verde, în cursul unei zile.

* Hidroterapia, geoterapia sau alte tratamente naturale citate aici sunt practicate în clinicile naturiste. Atenție: Nu neglijați sfatul medicului.

Calculi renali

Cine a avut, afirmă că nu există nimic comparabil. Durerea calculilor renali prăbușește pe cei mai viteji, până la lacrimi. Aici abordăm cele mai bune măsuri preventive cunoscute. Tratamentul natural este, de asemenea, foarte util în prevenirea recidivelor. În faza acută, în care durerea este supărătoare, recomandăm a se căuta ajutorul medical. Calculul care se elimină trebuie să fie păstrat pentru analiză ulterioară. Cunoscându-se compoziția lui, stabilirea tratamentului va fi mai ușoară. Când există sânge în urină este deosebit de important a face o evaluare medicală minuțioasă.
Calculii foarte mari pot determina urgențe și solicită tratamente speciale de tip laser și ultrasunete.

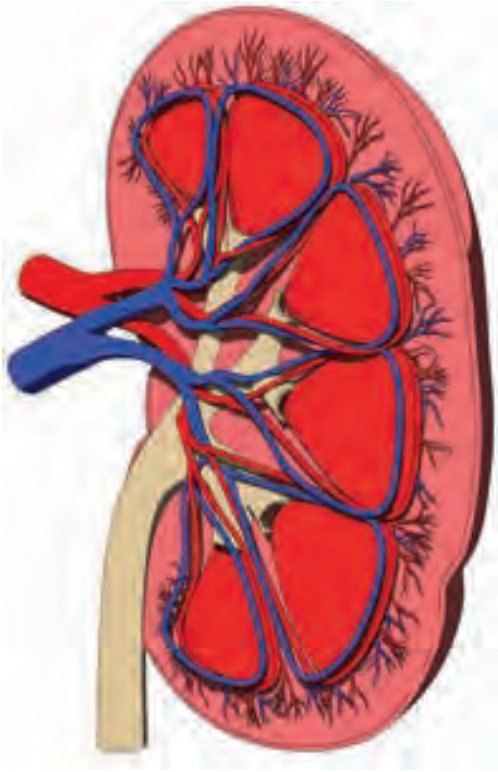
Care este cauza calculilor renali?

Cea mai mare parte a calculilor urinari provin din precipitarea sărurilor de oxalați de calciu sau alți compuși de calciu. Există, de asemenea, calculi formați de acidul uric.

La început se formează mici pietre care cresc cu timpul, putând lua proporții enorme uneori cu părți ascuțite, care străpung țesuturile, provocând dureri deranjante și provocând infecții.

Disconfortul este extrem când calculii se mișcă prin canale. Pot apărea sângerări care se manifestă prin colorarea roșiatică a urinei (hematurie).

Calculii favorizează apariția infecțiilor urinare, datorită unor germeni ca *Proteus* și *Klebsiella*. Aceste bacterii, pe de altă parte, produc anumite substanțe, un lichid vâscos extracelular polizaharide și uree, care predispun la formarea calculilor.



Alimentația

Calciul este una din principalele materii prime din compoziția calculilor. Ingestia acestuia trebuie să fie limitată. Trebuie a se avea grijă în mod deosebit cu folosirea lactatelor: lapte, iaurt, brânză, biscuiți, produse care conțin lapte.

Cărnurile, ciocolata și arahidele, de asemenea, furnizează substrate pentru calculi. Zarzavaturile și fructele care conțin oxalați în mod normal nu fac rău, dacă totul ar fi în ordine, dar când problema apare sau există tendință vizibilă, este bine a evita consumul de fasole, sfeclă, roșii și spanac. Micșorați, de asemenea, ingestia de sfeclă roșie, țelină, ardei verde, pătrunjel, căpșuni și struguri.

Una din cele mai bune și mai simple recomandări preventive este creșterea ingestiei de lichide, cum ar fi sucurile naturale și apa, dar evitați băuturile răcoritoare artificiale.

Excesul de proteină în dietă este alt factor pentru formarea de calculi renali. Proteina cere în metabolism creșterea furnizării de calciu. Rezultatul: mai mare tendință la formarea de calculi. Crește, de asemenea, în sânge acidul uric și fosforul. Dieta vegetariană, echilibrată în mod adecvat, este din acest motiv, benefică.

Sarea trebuie să fie folosită cu moderație. Evitați produsele în saramură, conservele etc. Majoritatea persoanelor folosesc sare în exces, gândind că o folosesc în cantități normale.

Multă vitamina D este, de asemenea, factor de risc, deoarece crește calciul în corp. O atenție deosebită trebuie acordată „suplimentelor vitaminice" care se iau astăzi de trei ori pe zi. Mulți ingeră exces de calciu și vitamina D în contul acestora. Excesul de vitamina C (mai mult de 3 g pe zi) va putea crește aportul de acid oxalic și riscul de nefrolitiază în opinia unor cercetători. Dar este dificil a ingera atâta vitamină C printr-o alimentație normală. Aceasta se întâmplă numai în cazul ingerării de suplimente.

Cine are tendința la calculi trebuie ca în mod regulat să înlocuiască o masă cu pepene, roșu sau galben sau chiar o zi mâncând numai aceste fructe, din când în când.

Suplimente de magneziu, piridoxină și vitamina A *

Vitamina A menține integritatea epiteliului, întărind canalele renale. Se recomandă folosirea zilnic a cel puțin un pahar de suc de morcov.

Magneziul poate fi folosit ca adaos la dieta normală, împreună cu vitamina B_6 (piridoxina) deoarece contrabalansează efectul calciului în metabolism. Se recomandă doze ca: 250 mg magneziu și 60 mg de vitamina B_6 ca suplimente.

Sursă bună de magneziu este clorela, care poate fi folosită în doză de șase comprimate zilnic, în mod preventiv. Dozele trebuie să fie stabilite de către un medic.

* Suplimentele nutriționale sunt utile în multe cazuri, dar indicația și doza individuală trebuie să fie stabilită de un medic profesionist.

Importanța exercițiului fizic

Pentru prevenție, exercițiul fizic este fundamental, deoarece ajută la fixarea calciului în oase, diminuându-l în sânge. Persoanele inactive, care petrec ziua șezând, cu siguranță vor prezenta mai mare posibilitate de dezvoltare a pietrelor la rinichi, datorită excesului de calciu din sistemul circulator. Se recomandă o plimbare pe jos, cel puțin o oră pe zi sau alte activități fizice bine orientate.

Aveți grijă cu antiacizii

Antiacizii foarte folosiți în combaterea arsurilor la stomac sunt compuși în mod frecvent din calciu. De aceea este riscant a folosi, nu doar că nu îndepărtează cauza arsurii de la rădăcină, ci, de asemenea, pentru că pot adăuga alt inconvenient chiar mai rău, care este formarea de calculi renali.

Dieta terapeutică naturală

- Sub supraveghere medicală petreceți câteva zile cu dietă de sucuri pentru a ajuta „la dizolvarea și îndepărtarea calculilor”:
  - la ora 8: băutură alcalinizantă (vezi modul de preparare la pagina 126)
  - ora 11: suc de pepene roșu sau galben
  - ora 14: suc de mere
  - ora 17: suc de pepene roșu
  - ora 20: suc de portocale cu lămâie sau mere

Păstrați repaus în zilele dietelor de sucuri. În celelalte zile înlocuiți o masă (micul dejun sau cina) cu pepene galben sau pepene roșu și faceți următorul prânz: dovlecel bine fiert, cu salate crude (poate fi folosită salată de muguri de soia), alte legume ca păstăi, conopidă, semințe de floarea soarelui și orez integral sau biscuiți de orez integral. Cel puțin o zi pe săptămână trebuie să se adopte dieta de sucuri. Acest regim solicită repaus și va trebui să se extindă până la alinarea simptomelor cu dizolvarea și eliminarea calculilor.

Plante

- *Important:* În cazul calculilor foarte mari este nevoie de litotriție (operație de spargere și extragere a calculilor) înainte de folosirea diureticelor. Solicitați sfatul medicului.

Ceaiuri diuretice ca busuioc, coada calului, păpădie, mătase de porumb, limba mielului, coada șoricelului, strugurii ursului.

Se pot folosi 3-6 cești de ceai pe zi din combinația a 2-3 plante disponibile sau după îndrumarea specialistului. Pentru liniștirea sistemului nervos întotdeauna iritabil în astfel de situații, se recomandă adăugarea de mușețel la celelalte plante. Fierbeți aproximativ 3 minute. Adăugați 10 picături de soluție de propolis (30%) în fiecare ceașcă de ceai. Dozajul uzual indicat: 2 linguri de plante tocate la ½ litru de apă. Pregătiți în formă de decoct sau fierbere.

- Sunt, de asemenea, folosite în alinarea durerilor următoarele plante: pelin, schinel și paracherniță (urzică moartă). Se face infuzie (turnați apă fierbinte peste plante) în doză de o lingură de plantă la ½ litru de apă. Se beau 3 cești pe zi.

Un alt compus foarte folosit de naturiștii nord-americani este o combinație de strugurii ursului, rădăcină de nalbă mare și anason. Dozajul uzual indicat este de 10 g (2 linguri) de amestec de plante la un litru de apă (infuzie). Se beau 3-4 cești pe zi. Dacă obțineți o tinctură, urmați prescripția medicului.

- Sucul de pătrunjel. Combinat cu decoct este utilizat în tratamentul calculilor. Preparați un decoct de frunze (2 linguri la ½ l de apă) și amestecați când încă este călduț, cu 20 ml suc pur de frunze. Beți ½ litru din această combinație în timpul zilei, cu înghițituri rare. Se pot face băi calde de șezut cu ceai concentrat de pătrunjel.
- Pentru a alege procedeul fitoterapeutic ideal fiecărui caz, recomandăm să consultați un specialist.

Alte procedee

Pentru alinarea durerilor se recomandă băi calde de șezut, care dilată canalele urinare.

Recomandăm ca acest tratament să fie însoțit de un profesionist în sănătate, specialist în naturism.

În timpurile vechi se folosea cataplasmă caldă de sămânță de in asupra regiunii rinichilor, alternând cu băi calde în timp ce pacientul bea ceai de sămânță de in, din două în două ore (fierbeți 2 linguri de sămânță de in în 2 l de apă. Strecurați și beți în timpul zilei).

Sugestii naturale de fructe și zarzavaturi

- *Țelină:* Apa în care s-a fiert țelina, 3 cești pe zi, 2 linguri de bucăți de țelină la ½ l de apă. Fierbeți și strecurați.
- *Anghinarea:* Mâncați timp de câteva săptămâni anghinare, ușor fiartă, de două ori pe zi.
- *Cireșe:* Striviți cireșele, împreună cu sâmburii, fierbeți și strecurați. Beți câteva cești pe zi din acest lichid.
- *Varză:* Beți suc de varză diluat în apă. 2-3 cești pe zi.
- *Smochine:* Mâncați într-o zi numai smochine.
- *Lămâie:* Beți apă cu lămâie: ½ de lămâie într-un pahar cu apă, fără zahăr, de 2-3 ori pe zi.
- *Miere:* Înlocuiți zahărul cu mierea, în mod preventiv.
- *Pepene galben:* Faceți mese doar de pepene galben.
- *Pepene roșu:* Faceți mese doar de pepene roșu.
- *Frunze de păr:* Faceți infuzie de frunze de păr. Beți 2 cești zilnic (2 linguri de frunze la ½ l de apă). Fierbeți și strecurați.
- *Pere:* Faceți mese exclusiv de pere.

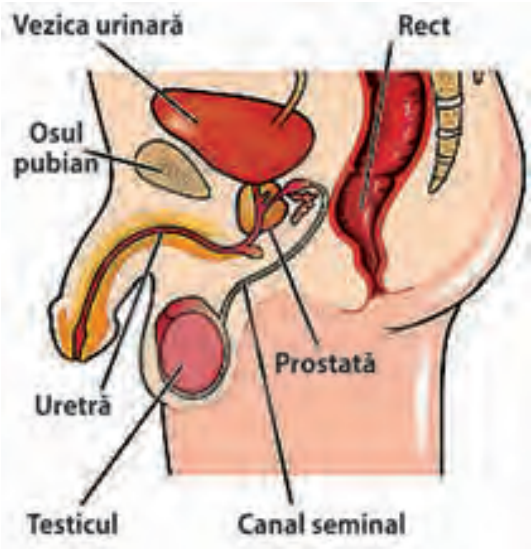
Prostata

Prostata este un organ glandular al aparatului reproducător masculin, situat imediat în josul vezicii, a cărui funcție de bază este producerea unui lichid alcalin care ajută la neutralizarea acidității spermei. Foarte frecvent apar tulburări în funcționarea sa. După 40 de ani aceste tulburări sunt foarte comune și ca urmare se recomandă examene preventive periodice.

Problemele cele mai comune ale prostatei

Problemele cele mai comune ale prostatei sunt: hipertrofia, inflamația, infecția și tumora. Prostatita este frecventă în special la bărbații de peste 40 ani.

Modificările hormonale, tulburările emoționale, bolile venerice și factori încă necunoscuți pot contribui la dezvoltarea bolilor de prostată. Cercetătorii în medicina naturală indică, de asemenea, cauzele dietetice, cum ar fi consumul exagerat de sare, cărnuri și grăsimi (care conțin urme de hormoni), consumul redus de lichide, folosirea și abuzul de alcool, tutunul și unele medicamente.



Simptome

Sesizările cele mai comune ale pacienților cu probleme de prostată sunt: dificultate de a urina sau dorință de a urina des, arsuri și dureri la urinare, senzația de presiune sub abdomen, durere în partea inferioară a coastelor, tenesme (senzația de defecare neurmată de evacuarea scaunului), secreție cu aspect lăptos sau purulent. O boală acută de prostată poate să fie sau poate să nu fie însoțită de febră. Impotența sexuală este obișnuită în cazul afecțiunilor cronice și severe.

Un simptom obișnuit în cazul problemelor de prostată este discontinuitatea jetului urinei și dificultatea golirii vezicii și aceasta se întâmplă în situații când este dorință de a urina. Urina rămasă, care nu este în totul eliminată, devine un

excelent mijloc de dezvoltare a bacteriilor și infecțiilor.

Pe lângă problemele locale, pot apărea, în faze avansate ale bolii de prostată, alte simptome, ca gură uscată și sete intensă, grețuri și somnolență. O complicație care apare din cauza blocajului canalului urinar este insuficiența renală și retenția cronică de urină. Consecința poate fi incontinență urinară (neputință de a controla actul urinar).

Cancerul de prostată apare de obicei după vârsta de 40 de ani, crescând incidența odată cu vârsta. După etatea de 70 de ani aproape 20% dintre bărbați suferă de acest tip de cancer. Începând cu vârsta de 40 de ani fiecare bărbat trebuie să își facă un examen preventiv în fiecare an. Dacă se descoperă și se tratează din timp sunt șanse mari de vindecare pentru cancerul de prostată.

Astăzi Medicina se bazează pe mijloace moderne pentru a descoperi cancerul de prostată, cum ar fi verificarea PSA (*prostatic specific antigen*), care la un individ normal rar depășește nivelul 2. La cei cu vârsta de peste 50 ani, dacă totul ar fi bine, dificil s-ar depăși nivelul 4. Dacă prostata ar fi mărită din cauza unui adenom benign, nivelurile PSA s-ar situa între 10 și 20. Dar dacă ar fi mai mult decât atât este un semnal de risc. PSA mai mare de 50 indică mari șanse de cancer de prostată: 95%.

Relația dintre infecțiile urinare, bolile venerice și prostatita

Bărbații cu greu fac infecții semnificative înainte de 40, 45 de ani, doar în cazul unor malformații urologice. Una dintre aceste anormalități este hipertrofia prostatei, care obstrucționează canalul urinar și favorizează infecțiile.

Bolile venerice, în particular blenoragia (gonoreea), sunt cauze comune pentru prostatită.

Când se cumulează obstrucțiile (ca cele produse de bolile de prostată) cu infecții, rinichii sunt în pericol și se impune un tratament riguros. Cu toate acestea, specialiștii avertizează împotriva riscului unor intervenții chirurgicale nenecesare, care pot agrava și mai mult situația. Este cazul micilor obstrucții care nu prezintă riscul de a progresa și nu afectează semnificativ funcțiile urinare. O încercare de a corecta aceste obstrucții poate mări riscul unor leziuni și infecții. Chirurgia se poate justifica în cazul unor tumori în creștere și obstrucții semnificative. În aceste cazuri este prudent a asculta părerea diferiților specialiști.

Recomandări

Se impune o igienă sexuală riguroasă. Diabeticii trebuie să dubleze atenția. Obiceiul de a urina doar când vezica este plină este dăunător sănătății, deoarece favorizează infecții și alte boli.

Folosirea lichidelor din abundență, alimentația corectă, exerciții fizice moderate, nonviolente, menținerea picioarelor calde și folosirea de haine ce mențin căldura sunt recomandări utile prevenirii. Există presupuneri că zaharina poate cauza daune tractului urinar.

Recăderile constante sau existența simptomelor cer examinarea situației. Trebuie a se consulta un medic pentru a studia posibilitatea unei tumori sau altor probleme obstructive.

Alimentația

Alimentația trebuie să urmeze standardul sănătos și natural. Produsele de origine animală (în special cărnurile) conțin multă proteină, grăsime și oferă un risc semnificativ de contaminare datorită hormonilor folosiți fără scrupule la îngrășarea animalelor, trebuind a fi diminuate. Să se evite produsele sărate, conservele, alimentele grase și dulci, ciocolata, brânzeturile, sosurile industrializate și condimentele ca ardeiul iute și oțetul. Diminuați consumul de sare. Mâncați cu moderație și masticați bine. Semnal roșu pentru dulciuri, bomboane, înghețate și prăjeli. Mâncați la ore regulate. Abțineți-vă de la mâncărurile de tip fast-food. În concluzie, evitați alimentele mucogenice, iritante și destabilizatoare a imunității (incluzându-se în această listă multe alimente moderne, produse doar din motive comerciale).

Dieta terapeutică naturală

Naturiștii recomandă o dietă de dezintoxicare specială pentru sistemul genito-urinar.

- O masă, ca micul dejun, portocale (se poate folosi sucul) sau pepene roșu; alta, în locul cinei, papaia, mere și câteva felii de pâine intergrală prăjită și un prânz cu salate crude, dovlecel și vegetale fierte (broccoli) , orez integral și tofu. Dacă între mese este senzație de foame, consumați fructe sau beți apă de cocos. Mențineți un anumit repaus dacă este necesar. În timpul fazei acute este bine a urma acest regim. Preventiv, adoptați-l o dată sau de două ori pe săptămână.
- Trecută faza acută, se recomandă ca două, trei zile pe săptămână la una din mese (poate fi micul dejun) să se consume doar un tip de fruct, de preferință pepene galben, pepene roșu sau suc de portocale.
- De asemenea, se recomandă, preventiv, cu mult înainte de mese să beți sucul de la una sau două lămâi cu apă, dar fără zahăr.
- Dincolo de faza acută, adăugați o lingură de semințe de floarea soarelui la dieta zilnică, mai puțin o zi pe săptămână. Bogate în acizi grași esențiali, vitamina B_6 și alți micronutrienți, sunt utile la funcționarea metabolică a prostatei. Nu folosiți produsele excesiv de sărate, nici învechite.
- Dacă este vreo problemă la intestin, trebuie tratată.
- Adăugați la dietă clorela (pe prospect există instrucțiuni de folosire) și consumați apă din abundență.

Plante

- *Dovleacul* – Mâncați la mese 1-3 linguri de semințe de dovleac pe zi, puțin prăjite, fără sare.
- *Coada calului* – Este fitoterapeutic deosebit în cazul prostatitelor. Dă rezultate excelente. Faceți decoct, strecurați și beți 3-4 cești pe zi. Doza, în general, indicată este de 4 linguri de plantă tocată la un litru de apă.
- *Menta și strugurii ursului* sunt, de asemenea, folosite împreună. Se beau 3-4 cești pe zi, în doza de 2 linguri de amestec de plante la 1 litru de apă.
- *Frunze de buxus, strugurii ursului și serenoa (Serenoa repens)* – În Statele Unite dr. Zofchak, medic și naturist de renume, afirmă că cele mai bune plante contra prostatitei sunt: strugurii ursului, frunze de buxus și serenoa, care pot fi folosite în combinație sau separat. Există în magazinele de produse naturale extrase din aceste plante în ale căror prospecte sunt stabilite doze de administrare.
- *Mătasea de porumb* – Ceai din mătase de porumb, 3 cești pe zi este diuretic și ajută la alinarea prostatitei. Dozajul tradițional este de 2 linguri la 600 ml apă. Fierbeți și strecurați.
- *Pepene roșu* – Folosirea acestui fruct s-a demonstrat a contribui la alinarea și la grăbirea vindecării chiar, în unele probleme de prostată. Înlocuiți cel puțin o masă pe zi, cum ar fi micul dejun, cu pepene roșu, timp de aproximativ o lună.
- *Saw Palmetto* – Extractul de fructe ale unui mic arbore nativ din sud estul Statelor Unite. Într-un studiu european, pe 1098 de bărbați, efectele acestei plante au fost comparate cu cele ale unui medicament tradițional contra hipertrofiei prostatice, Proscar. Ambele produc alinarea simptomelor într-un mod asemănător, cu diferența că extractul de plantă nu aduce nedoritul efect colateral de a diminua potența sexuală, constatat în urma folosirii medicamentului. Dozajul variază mult. Urmați îndrumarea profesională.

Alte procedee

Băile calde de șezut sau băile alternative de picioare alină durerile. În afara fazei acute, prescrise într-un mod corespunzător, se recomandă cataplasme de argilă pe burtă, băi genitale și băi calde de șezut, înainte de a merge la culcare.

Endometrioza

Secretara de 28 de ani a început deja să se obișnuiască cu durerile puternice pe care le simțea în timpul menstruației. Părea că nu există altă soluție la îndemână. În acea lună totuși, starea de rău a depășit limitele. Dureri lombare, pelviene și abdominale se adăugau la o stare de balonare, constipație și relații sexuale disconfortante. Medicul a crezut la început că este vorba de infecție urinară. Dar numai după ce a consultat mai mulți medici și s-a supus la mai multe examene, pacienta a aflat de cauza suferinței: endometrioza. Laparoscopul este un aparat care se introduce prin incizie abdominală sau pelviană cu scopul de a observa starea organelor și învelișurilor lor.

Ce este endometrioza?

Este o boală relativ comună care afectează femeile la vârsta fertilă. Nu este ușor de diagnosticat. Țesutul care normal îmbracă uterul înăuntru formând endometrul se dispersează în afara localizării sale normale, cel mai adesea în trompele uterine, ovare sau la nivelul țesuturilor pelviene. Endometrul anormal, răspândit astfel în diferite locuri ale corpului, răspunde stimulilor hormonali din perioada menstruală în aceeași manieră, ca și endometrul normal, provocând hipertrofie, sângerare și dureri. Cu timpul apar aderențe, cicatrizări și inflamații. În diferite zone au loc dureri, care pot fi foarte puternice, în special în timpul menstruației. Este suspectată de provocarea infertilității.

Starea de graviditate diminuează riscul de endometrioză. Femeile care nu au avut niciodată o sarcină sau care au rămas însărcinate mai târziu, prezintă o mai mare probabilitate de manifestare a acestei boli.

Cum se tratează?

Tratamentul este mai ușor dacă boala a fost descoperită devreme, ceea ce foarte rar se întâmplă. Chirurgia poate fi cea mai bună sau unica metodă de tratare a bolii.

Opinia cercetătorilor vieții naturale

Cum este vorba de o aberație anatomo-patologică, naturiștii interpretează endometrioza ca o consecință a dezechilibrelor profunde, evidențiind tulburări hormonale. Afirmă că agresiunile comune și cronice ca: dieta de o calitate inferioară, cu multă grăsime și zahăr,

adăugată la folosirea de hormoni, contraceptive și susceptibilitatea individuală contribuie la dezvoltarea acestei anomalii.

Stilul de viață și bolile femeii moderne

Modul de viață al femeii de astăzi este extrem de agresiv față de structura ei naturală mai sensibilă. Pe lângă faptul că adoptă viciul fumatului, participarea din ce în ce mai activă pe piața muncii creează obiceiuri dietetice care nu diferă foarte mult de cele ale bărbaților, caracterizate prin iregularitatea meselor, grabă, gustări etc. Obiceiul de a fuma și viața sedentară sunt astăzi, din păcate, ceva obișnuit la femei. De altfel tulburările emoționale care merg de la tristețe la depresie au loc cu o frecvență alarmantă. „Refugiul" obișnuit de instabilitățile emoționale este consumul neregulat de dulciuri, ciocolate etc., sau folosirea anxioliticelor și antidepresivelor periculoase. Obezitatea și profundele dezechilibre organice și psihice sunt marele tribut plătit de către femei, acestui *mod de a trăi*. Capacitatea de apărare a organismului scade și bolile specifice sexului feminin atacă fără milă.

Cum trebuie să fie alimentația

- Diferiți cercetători ai terapiilor naturale subliniază relația între obiceiurile dietetice și tulburările hormonale sexuale. Este vorba de homeostazia chimică și hormonală afectată de dietă în mod subtil.
- Pentru început, consumul obișnuit de alimente nenutritive (pe care le numim pseudo-alimente sau alimente false), dulciuri, grăsimi și alimente sărate, destabilizează metabolismul, diminuând energia vitală. Acestea creează teren prielnic pentru ca femeia să se simtă indispusă, „îmbuibată" și balonată. Naturiștii sunt de comun acord că simplele eliminări ale acestor reziduuri dietetice provoacă bunăstarea generală, prevenind colicile și tulburările sistemului reproducător.
- Folosirea de conserve, cărnuri, păsări și ouă de fermă presupune un risc modern, care are ca urmări ingestia de hormoni sintetici, folosiți fără discriminare la îngrășarea animalelor. Acest hormon are consecințe funeste pentru sănătate, deoarece interferează în delicatul echilibru hormonal.
- Consumați mai multe fructe și vegetale proaspete, bine spălate. Faceți mese exclusive de pepene galben, fără a-l combina cu altceva.
- Cofeina prezentă în cafea, guarana, ciocolată și multe băuturi răcoritoare, contribuie la creșterea disconfortului în perioada menstruală, făcând ca femeia să fie mai nervoasă. De asemenea, sunt contraindicate: alcoolul, conservele sărate și fripturile.

Vitamine și minerale *

- Alimentația modernă intoxică și congestionează organismul, făcând, după opinia naturiștilor, dificil accesul nutrienților în sectoarele de activitate critică, cum ar fi glandele (între glande, ovarele). Rezultatul este dezechilibrul. Cel mai delicat *feed-back* de reacții neurohormonale chimice și biologice ale sistemului reproducător este afectat. De aceea, pe lângă schimbarea în dietă, este necesar a suplimenta alimentația cu vitamine și minerale. Se evidențiază vitamina B_6 (piridoxina), calciu, potasiu și magneziu. Se recomandă folosirea a 9-12 comprimate zilnic (500 mg) de drojdie de bere, la care se adaugă suplimente de la 200-400 mg calciu, 100-200 mg magneziu și 20-60 mg vitamina B_6, zilnic, timp de 15 zile, înainte de menstruație. În prima lună de tratament se recomandă folosirea neîntreruptă a acestor suplimente. Este de la sine înțeles că aceste procedee trebuie să fie supuse atenției unui medic pentru individualizarea dozajului.
- Conform cercetărilor realizate de dr. John M. Ellis de la MT. Pleasant Texas, și relatate în cartea sa „*Vitamin B_6: The doctor's report*", folosirea vitaminei B_6 a demonstrat un beneficiu deosebit în cazurile balonării în perioada premenstruală. Cercetătorii sugerează că folosirea de 50-100 mg zilnic de vitamina B_6, în perioada premenstruală, diminuează simțitor tensiunea și posibilitatea de colică și edem. Există, de asemenea, evidențe că acest procedeu micșorează incidența de acnee premenstruală la adolescente. Explicația pentru rezultatele atât de favorabile cu folosirea de doze de vitamina B_6 este că menstruația duce la mare pierdere de acest nutrient.

- Cercetările dr. Fredericks, de la Universitatea Fairligh Dickinson (New Jersey), cu 200 de femei, au demonstrat că folosirea regulată a drojdiei de bere în alimentație, combinată cu suplimentarea adecvată de fier necesar și proteine, diminuează în mod considerabil incidența tulburărilor genitale și menstruale. Diminuează, de asemenea, apariția de chisturi la sâni. În clinicile naturiste dezintoxicarea însoțită de o corectă suplimentare nutrițională face adevărate minuni în sensul de a corecta tulburările specific feminine.

* Suplimentele naturale sunt utile în multe cazuri, dar indicațiile și dozajul individual trebuie să fie stabilite de un specialist.

Dieta terapeutică naturală

Se recomandă următoarea dietă de dezintoxicare, dar nu schimbați radical alimentația, fără îndrumare profesională:

- 7 zile cu următoarea dietă:
  - *Micul dejun*: o zi numai pepene galben, la fiecare trei ore și se menține repaus. În loc de pepene galben se pot consuma portocale (mâncați partea albă a cojii, bogată în bioflavonoide, care previn hemoragiile menstruale). În a treia zi consumați băutură alcalinizantă (pg. 126).
  - *Prânz*: Salată de grăunțe germinate. Dacă doriți, folosiți roșii din acelea mai puțin supuse la tratamente cu agrotoxice. Dovlecel sau orez integral, vegetale fierte (în principal broccoli) și tofu. Începând de la a treia zi de dietă, adăugați 6 migdale.
  - *Cina*: Fructe ca mere, pere, piersici, prune, papaia, semințe de floarea soarelui (bogate în vitamina B_6) și lapte bătut degresat. După 7 zile mergeți alternând: o zi de dietă normală naturistă, (vezi capitolele 4 și 5), altă zi de dietă de dezintoxicare. În zilele de dietă normală naturistă adăugați trei ouă de prepeliță fierte și 12 comprimate zilnic de drojdie de bere. În zilele de dietă de dezintoxicare folosiți suplimente după cum am prezentat în topicul anterior. Dacă este vorba și de anemie, adăugați fier, 25 mg, vitamina B_{12}, 10-60 mcg. și acid folic, 400 mcg ca suplimente, conform criteriului medical. Folosirea de dolomită (care conține săruri de calciu și magneziu) poate înlocui suplimentarea cu aceste două minerale.

Plante și alte remedii naturale

- *Coada calului* cu *mușețel* și *roiniță* sunt recomandate ca foarte utile în combaterea stării neplăcute premenstruale, deoarece ajută la debalonare și relaxare. Se pot bea 1-2 cești de ceai pe zi. Dozajul tradițional: turnați o jumătate de litru de apă fierbinte peste 2 linguri de amestec din cele trei plante tocate. Beți 1-2 cești de ceai pe zi, împărțite de-a lungul zilei.
- La apropierea menstruației, unii terapeuți recomandă folosirea *uleiului de copaiba* (în general o capsulă de 2-3 ori pe zi sau conform indicației medicului) și două cești zilnic de ceai de *traista ciobanului* (fierbeți o lingură de plante, la 300 ml de apă și strecurați), cu tinctură de propolis (10 picături la fiecare ceașcă). Tranzitul intestinal trebuie să fie bun.
- *Ulei de ciuboțica cucului*. Este indicat în tratarea diferitelor disfuncții ale sistemului reproducător feminin. De obicei se indică o capsulă de trei ori pe zi, cu 15 zile înainte de menstruație. Urmați îndrumarea medicului.

- *Dong Quai* este o plantă chinezească folosită de secole în tratamentul tulburărilor genitale feminine. Este totuși dificil de a o găsi pe piață. Uneori este disponibilă la unele magazine de produse naturiste, sub formă de capsule. Doza variază. În general se indică 3-6 capsule zilnic, împărțite de-a lungul zilei, în timpul meselor. Urmați îndrumarea medicului.

Geoterapia *

În afara perioadei menstruale se recomandă cataplasme pelvio-abdominale de argilă, 2-3 ore de aplicații. Folosirea acestei cataplasme în perioada menstruală este o indicație controversată, motiv pentru care considerăm prudent a o contraindica.

Hidroterapia și exercițiile *

- Comprese locale cu pungi de apă caldă ajută la diminuarea durerilor. Se indică, de asemenea, băi calde de șezut (apa între 40-46^0 C, timp de 5 minute).
- Saunele și masajele săptămânale sunt optime pentru relaxarea și diminuarea tensiunii. Faceți saună doar cu permisiunea medicală.
- Mergeți pe jos, lejer, practicând exerciții respiratorii, zilnic.

* Aceste recomandări naturale nu înlocuiesc consultarea medicului.

BOLI NEUROLOGICE ȘI PSIHICE

Nevroza

Jorge suferă de tensiunile specifice marilor orașe. Violență, somaj, aglomerație, impozite, conturi, chirii, salarii mici etc. îi zdrobesc nervii. Dar ceea ce este cel mai incomod, și care-l preocupă mai mult decât orice este dificultatea de concentrare și uitarea cu ușurință.

Ce este mai grav sunt unele „manii" care par să-l înrobească și care uneori îl fac mai iritat chiar față de sine însuși. Una dintre acestea este preocuparea exagerată de a se asigura, care la început se justifica prin creșterea nesiguranței din marile orașe. Jorge a instalat alarme, lacăte și zăvoare la toată casa și nu-și permitea să iasă fără ca înainte să se asigure atent că paza îi este asigurată. Dar aceste procedee îl enervau, deoarece toate acestea îi solicitau prea mult timp. „Am ajuns să înnebunesc" - își spune el nervos.

Jorge în realitate nu era nebun, ci era una din nenumăratele victime ale unei probleme emoționale, numită nevroză, despre care vom vorbi în cele ce urmează.

Relația dintre minte și corp

Un subiect care îți taie respirația: în ce mod mintea poate afecta corpul și viceversa? În trecut știința subestima această relație. Unii au ajuns în extrema de a separa mintea și corpul în două compartimente închise. Totuși astăzi numeroase cercetări dovedesc o asociere intimă între procesele mentale și fizice. Sunt evidențe din ce în ce mai clare că bolile noastre pot fi în mare măsură produse de mintea noastră.

Mintea noastră și bolile noastre

Există boli imaginare? Până la ce punct mintea noastră poate contribui la producerea bolilor? Sunt chestiuni

intrigante la care nu se poate răspunde ușor. Specialiștii admit situații diverse, deoarece știu că relațiile: minte-corp sunt de o complexitate extraordinară. O mare parte din acest subiect rămâne neexplorat. Cunoaștem încă foarte puțin despre acesta. Totuși unele descoperiri sunt de mare importanță. Între situațiile cele mai obișnuite în care mintea este responsabilă pentru boli sau anormalități, putem cita următoarele:

- *Psihopatiile*: boli mentale, caracterizate prin diferite abateri de la conduita normală. În acest caz realitatea este că boala se centralizează în minte, alienând, într-un grad mai mic sau mai mare, posesorul acesteia și făcându-l inapt pentru a conviețui în societate. Psihozele sunt tulburări mentale care dezintegrază personalitatea. Este deci o formă de nebunie.
- *Nevrozele*: Nevrozele nu sunt practic *boli mentale*, ci *neconcordanțe emoționale* ce cauzează suferințe mentale, împiedică persoana să se simtă bine cu sine însăși și prejudiciază relațiile cu alte persoane. Principalul simptom în cazul nevrozei este o suferință care apare ca tentativă de a rezolva un conflict emoțional. Deși poate fi vorba de o compromitere de raționament și conduită, nevroza nu cauzează dezintegrare de personalitate.
- *Fobiile*: Se încadrează între nevroze, însemnând temeri obsesive de o situație extremă sau de un obiect, care ocupă inconștient locul unui conflict interior. Există diferite tipuri de fobii, precum claustrofobia (teama nestăpânită de lifturi și alte spații închise), nosofobia (teama obsesivă de a fi bolnav), harpaxofobia (teama de hoți și atacatori), fobia de anumite animale (ca broaște, pisici etc.), amaxofobia (teama bolnăvicioasă de a călători cu anumite vehicule), anafobia (teama de praf) etc.
- *Reacții depresive*: Au loc atunci când persoana încearcă să împrăștie suferința conflictului intern prin depresie sau autoanulare. Poate fi asociată cu sentimentul de vinovăție (apăsare de conștiință) sau ca urmare a unor întâmplări deosebite, ca moartea unei persoane dragi, amenințări reale sau imaginare și pierderi materiale. Aceasta reprezintă un tip de nevroză.
- *Nevroza obsesivă*: Pacientul se simte în mod straniu obligat să realizeze anumite acte repetate, incoerențe, fără a reuși să se stăpânească. Excesul de metode și exigență la executarea anumitor sarcini, ca spălatul mâinilor, curățirea casei, închiderea ușilor și punerea lacătelor etc., poate constitui o nevroză obsesivă. Uneori pacientul caută să nege existența acestor obiceiuri stranii, dar se plânge că se simte dominat de ele.
- *Nevroza isterică*: De obicei se manifestă într-un mod brusc, în situații încărcate emoțional, prin accese de isterie cuplate cu perturbări de ordin motor, senzorial și mental. În timpul crizei de isterie pacientul pierde

controlul faptelor sale, este capabil de autoagresiune sau de anumite distrugeri. Uneori crizele se limitează la țipete și plâns intens. Poate surveni pierderea tranzitorie a conștienței. Aceste simptome indică, în general ,conflicte intime interne nerelevante și necesită un tratament atent psihic, spiritual și fizic. Un mod de nutriție nepotrivit, asociat cu o viață dezordonată poate crea medii organice favorabile pentru crize.

- *Nevroza neurastenică*: Pacientul se plânge de nenumărate incomodări fizice, dureri în diferite locuri, indispoziții, epuizare, lipsă de energie, oboseală etc. Deși în unele cazuri descrierile par exagerate, simptomele sunt adevărate și constituie transferul de suferință mintală asupra corpului. Poate fi vorba de depresie, totuși mai puțin decât în cazul nevrozei depresive. Plângerile pot să se concentreze pe organe determinate sau pe anumite regiuni ale corpului. Tratamentul, în acest caz, trebuie să acopere nu doar partea organică, ci, în principal, comportamentul psihic, deoarece boala corporală are origine în mare parte acolo. Se știe astăzi că diferite boli au ca o cauză de bază neliniștea mentală. Pacea interioară, care se obține prin împăcarea cu Dumnezeu, este cel mai bun balsam.
- *Nevroza de anxietate:* Se caracterizează printr-o profundă instabilitate emotivă. Persoana se simte tristă, dar nu știe de ce. În general neliniștea este asociată cu oboseală, teamă, iritabilitate și probleme somatice (simtome fizice). Unii cercetători cred că este cauzată de tulburări emoționale înăbușite.
- *Tensiune și stres*: Stresul nu este nevroză. În oarecare măsură stresul ne poate antrena să facem față împrejurărilor și chiar se poate dovedi benefic. Dar, în exces, ambele (tensiunea și stresul) pot deschide calea către o nevroză care agravează o condiție deja existentă. Stresul intens poate prezenta atac psihic precipitat de neliniște, fie prin expunerea violentă a problemelor în exterior, fie prin incapacitatea de a rezolva aceste probleme. Chinul poate provoca ceea ce specialiștii numesc „mecanisme psihologice de apărare", care la rândul lor tind să rezulte în diferite nevroze.

Boli psihosomatice (provocate de minte)

Atunci când se confruntă cu situații diferite ca frecvența și intensitatea excesivă, organismul se resimte și apare boala psihosomatică. Ulcerul gastroduodenal pe fond nervos, colita nervoasă, hipertensiunea arterială și diabetul zaharat sunt boli foarte frecvente, asociate cu tensiune nervoasă și emoțională. Descoperiri recente au demonstrat că practic toate bolile pot fi agravate sau declanșate print stres intens. Până și cancerul poate apărea mai ușor la persoanele agitate, tensionate sau cu tendința de depresie. Se știe că factorii de agresiune mentală diminuează rezistența organismului și îl expun alterărilor metabolice care au ca rezultat boala.

Conexiune minte-corp

În Evul Mediu ceercetătorii medicali erau tentați să separe fenomenele legate de minte și corp. Dar unii au sugerat anumite relații. Se presupunea că anumite afecțiuni ale bilei afectează starea de spirit. S-au stabilit relații interesante: „bila" neagră ar fi în legătură cu depresia, „bila galbenă" cu irascibilitatea, și „bila roșie" cu comportamentul superemotiv.

Hans Selye, chiar din primele decade ale secolului XX, a început să demonstreze experimental relația dintre psihic (minte) și nivelurile superioare de stres, observând că epuizarea și lipsa de odihnă dăunează echilibrului organic, rezultând în deteriorarea fizică și chiar moarte.

Stresul favorizează erupție nervoasă, apariția diferitelor simptome de dezordine psihofizică. Nevrozele severe pot duce, în anumite cazuri, la psihoze și nebunie.

Cum tratăm nevrozele?

Psihoterapia bună este primul pas. Dar sunt de asemenea necesare îngrijiri pentru creșterea vitalității organismului. Cercetătorii medicinei naturiste explică faptul că nivelul scăzut de endorfină, hormon care menține bunăstarea mentală, provoacă sau agravează anxietatea. Exercițiile respiratorii și eforturile fizice moderate, cum ar fi: mersul pe jos regulat, progresiv, din ce în ce mai mult, ajută într-un mod deosebit la normalizarea conținutului de endorfină din sânge.

Îngrijirile dietetice sunt indispensabile. Se recomandă dietă naturală nutritivă și adecvată, lipsită de factori de agresiune, cum ar fi „deșeuri alimentare" (bomboane, snack-uri, de mică valoare nutritivă), zahăr, sare, grăsime și lactate în exces. Zahărul și produsele dulci aduc o senzație pasageră de ușurare, dar tind să creeze dependență și provoacă perioade de disconfort mintal intens. „Fortifiantele" ca bomboanele, băuturile răcoritoare, fast-food-urile etc., cu toate că prezintă pentru unele persoane descurajate un „refugiu", una din puținele „plăceri inocente", sfârșesc dăunând sănătății și complicând lucrurile. Ele fac mai mult rău decât bine. Pentru a le substitui există preparate naturale gustoase și sănătoase.

Tratamentul alimentar implică, în opinia naturiștilor, o fază de dezintoxicare, urmată de alta, fază de repoziționare nutrițională.

Dieta terapeutică naturală *

Programul de dezintoxicare variază în funcție de pacient. Primul pas este de a verifica dacă există alte tulburări intercurente și a le trata. În linii generale se indică intercalarea perioadei de dezintoxicare cu perioade de dietă naturistă normală, care constă din meniuri sănătoase, apreciate de pacient.

Exemplu de program de dezintoxicare

- **Prima dietă** de 3-4 zile:
  - *Micul dejun și cina*: Numai fructe ca pepene roșu, portocale, struguri, ananas etc. Nu combinați multe fructe. Se poate face totuși o „salată" cu două sau trei varietăți care se combină. Exemplu: căpșuni, mere și ananas sau papaia, banane și mere sau struguri, piersici și pere.
  - *Prânzul*: Salate, grăunțe încolțite, vegetale (conopidă, păstăi, dovlecei, broccoli etc.), orez integral, linte, tofu.
- **A doua dietă**: Petreceți 1-3 zile pe săptămână înlocuind o masă (poate fi micul dejun) cu fructe. La celelalte mese urmați *dieta naturistă normală* (vezi capitolul 5) care explică cum se face o alimentație sănătoasă.

Suplimente nutriționale și plante * *

- *Centella asiatică* – De secole considerată planta sănătății și a longevității, este foarte folosită în tratamentul bolilor nervoase. Disponibilă în capsule în magazinele de produse naturiste. În prospect există instrucțiuni de folosire.
- *Compus de miere* – Următorul compus este fortificant excelent pentru sistemul nervos: polen - 1 linguriță, miere - 1 lingură, lăptișor de matcă - 1 linguriță, propolis - 3 picături de soluție. Se amestecă și se ia dimineața și seara.
- *Ginkgo biloba* – indicată pentru îmbunătățirea oxigenării și circulației cerebrale. Doza uzual recomandată este de 60-120 mg pe zi sau 1-3 capsule zilnic de 40 mg, câte una înainte de fiecare masă.
- *Ginseng corean* – o măsură (linguriță care însoțește produsul). Ginsengul este indicat, în mod special, datorită proprietăților revitalizatoare.
- *Drojdia de bere* – doze comprimate de 500 mg pe zi.
- *Multivitamine și minerale* – Persoanele foarte stresate au nevoie să folosească multivitamine și minerale. Urmați sfatul medicului.

Este important a adopta obiceiul de continuare a programului de suplimentare nutrițională. De multe ori pacientul începe bine, dar se descurajează repede și întrerupe tratamentul.

* Dietele terapeutice naturale sunt folosite în clinicile naturiste. Adoptați o alimentație sănătoasă, dar nu vă schimbați radical alimentația fără îndrumare medicală.
** Suplimentele nutriționale sunt folosite în multe cazuri, dar indicația și dozajul individual trebuie să fie stabilit de un profesionist.

Alte sugestii naturale

În caz de somnolență se indică *stimulenți* cum ar fi: Catuaba extract, busuioc, garoafa de grădină, brusture, angelică și mentă. În caz de insomnie se indică *calmante* fitoterapeutice cum ar fi: coaja de mere, levențică, mușețel, roiniță și tei. Un program aplicat poate fi următorul: dimineața, beți una sau două cești de ceai de amestec din două plante *stimulente*. După amiază, una sau două cești de ceai dintr-un amestec format din două plante *calmante* (a doua categorie). Urmați prescripția medicului. Dozajul tradițional este 1 lingură de amestec de plante la o jumătate de litru de apă. Fierbeți și strecurați.

Levănțica

Băi

Băile, în particular cele reci, oferă un ajutor extraordinar la restaurarea energiei vitale. Neavând contraindicații, se recomandă dușurile reci și / sau băile de cădere de apă, după preîncălzire sau exerciții fizice. Cel puțin o baie de trunchi sau baie vitală este recomandată zilnic.

Geoterapia

Aplicarea abdominală de argilă este considerată relaxantă și reglează funcțiile intestinale. Se îmbunătățește asimilarea intestinală, simultan are loc îmbunătățirea condițiilor nutriționale ale organismului. Cel puțin o aplicație geoterapeutică de două ore pe zi este foarte indicată.

Alte tratamente

Mesajul de relaxare este particular util în tratamentul pacienților încordați. Dimineața trebuie să facă plimbări pe iarba udă sau în apă rece, dacă nu există tulburări sciatice. Tot dimineața este necesar să se facă exerciții respiratorii (respirație profundă și lentă), timp în care bolnavul trebuie să se adreseze sieși cu încredere: „voi depăși această fază din viața mea; Dumnezeu mă va ajuta. Voi învinge sentimentele mele negative. Tristețea și preocupările nu rezolvă nimic".

Odihna și timpul liber sunt de neînlocuit. Când afacerile ocupă primul loc nerămânând timp pentru familie, timp liber natural și odihnă potrivită, se comite o enormă greșeală. Sănătatea va plăti mai târziu un tribut scump. Cine prețuiește bunăstarea lui, luându-și timp pentru

recreație sănătoasă, va produce mai mult și mai bine. Va avea șanse mai mari de a supraviețui, decât acela care se angajează în a fi permanent ocupat.

Cultivarea terenului mintal

Trebuie să învățăm să nu fim robi emoțiilor, ci să le stăpânim. Foarte ușor cedăm stărilor mentale extreme. Una din cele mai mari ironii ale vieții este că trăim într-o lume controlată de ființe care se mândresc cu inteligența lor, dar care nu reușesc să-și stăpânească dorințele și reacțiile. Nu trebuie să ne adâncim în cercetări pentru a concluziona că suntem în multe aspecte dezechilibrați.

În istoria umanității am constatat aceasta de nenumărare ori. Marile realizări merg însoțite de crude atrocități. Averile colosale implică de multe ori intrigă și înșelătorii la fel de enorme. Ambiția pentru putere nu ezită în a dispreți cele mai nobile valori.

Mintea umană este scena pe care în primul rând se desfășoară marile tragedii sociale. Nu este la voia întâmplării că Biblia vorbește cu vehemență despre necesitatea de a cultiva tandrețe pe terenul mintal. Capul unora poate fi definit ca un vulcan în care clocotesc emoții, sentimente și presimțiri, majoritatea rele și deprimante. Alții oscilează între euforie și melancolie. A ajunge la un grad elevat de liniște a spiritului, în care problemele sunt încadrate și abordate cu o „minte limpede" și bucuria este obținută prin mijloace simple, asemenea copiilor, este o țintă mai mult decât umană, este divină. Numai cu ajutorul unei Puteri superioare nouă vom putea proclama pacea în lumea tulbure a minții noastre. Nevroticul trebuie să proclame pacea interioară, să recupereze echilibrul. Cei deprimați trebuie să-și amintească ceea ce spunea odată un poet că „viața continuă a avea sens atâta timp cât suntem capabili de a iubi". Aceasta este în de acord cu filozofia biblică. Cu adevărat, viața are sens numai când suntem capabili de a iubi, când trăim pentru a-i face pe alții fericiți. Lumea aplaudă pe cei ce alocă sume mari de bani în acte de caritate publică. Dar secretul fericirii rezidă mai mult în micile gesturi de bunătate, decât în marile realizări. Surâsul natural, cuvinte de îmbărbătare și încurajare, o călduroasă strângere de mână, o voce amabilă, acordarea atenției persoanelor dezagreabile, sunt lucruri care nu costă nimic și, mai mult decât faptul că fac bine celor ce le primesc, fac bine celor ce le oferă.

Nevroticul trebuie să-și revadă principiile de viață și să iasă din „carapacea lui", să caute să facă ceea ce îi stă la îndemână pentru a se schimba, transformându-se dintr-o persoană iritată și tristă într-una încrezătoare și pozitivă. Trebuie să caute pe Dumnezeu cu ardoare pentru a primi vindecare.

Preocupările și întristările nu rezolvă nimic; doar complică lucrurile. Trebuie repetat aceasta de multe ori în timpul zilei. Să înfruntăm viața cu optimism și încredere, deoarece de modul în care întâmpinăm viața depinde succesul sau insuccesul. Dacă ne iritățm ușor și ne enervăm pentru orice motiv, dobândim boală; dar dacă ne păstrăm calmi și căutăm să înfruntăm fiecare neplăcere cu tărie, încredere, liniște, cu siguranță vom avea bune rezultate.

Depresia

Nimic nu mai părea să-l intereseze. George, înainte jovial și silitor, trăia apatic. Căuta să se distanțeze de oameni. Răspundea laconic. Fața prezenta o stranie tristețe. Schimbarea lui de comportament a început să dea de gândit colegilor. Aparent nu exista motiv pentru un astfel de comportament. Serviciu bun, prosper, căsătorit cu o femeie simpatică și drăguță, George era admirat ca o persoană de succes.

Depresia, astăzi, este atât de comună, că ajunge un serios motiv de preocupare. Nu alege vârsta, sexul sau condiția socială. Toți trecem prin faze dificile în viață și experimentăm tristețea. A fi trist nu înseamnă a rămâne trist.

Cercetările medicale în acest domeniu demonstrează că se poate reveni din stările de depresie, chiar dintre cele mai dificile. Vom aborda în continuare ceea ce a fost experimentat a fi mai de folos în tratamentul acestei tulburări psihice.

Ce este depresia?
Cum apare?

Nevroza depresivă se instalează când cineva caută să alunge tristețea unui conflict intern. Se poate întâlni asociată cu sentimentul de vinovăție („mustrarea de conștiință") sau rezultatul unor întâmplări traumatice ca moartea unei persoane iubite, despărțire în căsătorie, pierderea serviciului, daune materiale etc.

Nevroza nu este propriu-zis o boală mentală, ci o tulburare emoțională care provoacă suferință mentală, împiedicând persoana să se simtă bine cu ea însăși și afectând relația cu alte persoane. Principalul simptom al unei nevroze este mâhnirea care apare ca tentativă de a rezolva conflictele emoționale inconștiente sau relativ conștiente. Chiar dacă ar putea fi ceva compromitere în raționament și conduită, nevroza nu provoacă dezintegrarea personalității.

Simptome de depresie

Aceste semnale trebuie să fie o avertizare pentru posibilitatea de depresie:

Senzație constantă de mâhnire.

Tristețe care nu mai trece.

Sentiment de vinovăție.

Sentiment de inutilitate.

Sentiment că toți te disprețuiesc.

Face totul cu dificultate. Pesimism.

Pierderea interesului pentru orice, inclusiv pentru lucrurile care altădată erau o plăcere.

Senzație de oboseală permanentă.

Insomnie sau mult somn.

Pierderea apetitului sau exces de apetit.

Sprijinirea pe „cârje" false, ca țigara, alcoolul sau drogurile.

Neliniștea, mâhnirea sau iritabilitatea.

Confuzia mentală.

Dificultate în rezolvarea problemelor care altădată erau simple.

Dificultate în a decide.

Pierderea memoriei.

Dificultate de concentrare asupra unui anumit lucru.

Gânduri de sinucidere sau tentativă de sinucidere.
Acest ultim semnal este fără îndoială, cel mai grav și poate degenera într-o depresie intensă. Nu trebuie, deci, a te juca cu această tulburare. Consultați un medic.

Preocupări în exces

Când mintea este frecvent preocupată, apare, într-un grad mai mare sau mai mic, tendința de nevroză, ca depresia și diferite efecte fizice. Relația dintre minte și corp este strânsă și subtilă. Există multe boli produse sau agravate de factorii psihici.

Preocuparea în exces nu va aduce soluții anticipate. Doar complică. Doar face rău corpului și minții. Contaminează chiar și alte persoane. A înfrunta problemele cu calm, căutând alternative înțelepte, este ingredientul de bază, simplu dar indispensabil succesului personal.

Implicarea emoțională cu probleme

Nu există cineva care să fie scutit de a trece prin faze dificile în viață. Frecvent suntem forțați să înfruntăm situații complicate, chiar amenințătoare. Astăzi, în special în țările din lumea a treia, modul de viață prezintă crize multiple. Foametea, distribuirea nepotrivită a banilor, lipsa unui loc de muncă, criminalitatea, violența, nesiguranța și multe alte probleme care se înmulțesc cu repeziciune, lasă omul modern cu nervii distruși.

Fiecare dintre noi reacționează în mod diferit în fața acestor situații. Unii sunt mai pregătiți și reușesc să treacă peste majoritatea problemelor fără să fie afectați foarte mult emoțional. Alții sunt mai sensibili și vulnerabili. Ceea ce reprezintă un motiv de mâhnire pentru unul, pentru altul poate să nu fie. Dar toți avem o limită de la care mintea este afectată și cu ea sănătatea. Când suma preocupărilor, care ar rezulta din probleme familiare, financiare, profesionale etc. este semnificativă și constantă, depășind limita de rezistență, poate apărea depresia.

Depresia și egocentrismul

În multe cazuri, depresia se mărește la cei ce se consideră victime, autocompătimindu-se. „Nimeni nu mă înțelege. Durerea mea este de neînțeles" – spun ei. Sunt sensibile la orice, se ofensează din orice motiv. Petrec ore gândind la o mulțime de probleme, la care privesc cu lupa. Se interiorizează într-un labirint de preocupări. Se simt rău, foarte rău, neliniștiți, triști și nu știu să explice de ce. Caută răspuns în van. Se conduc după emoții și senzații care îi duc la un ocean de întristare.

În timp ce rămân centrate în ele însele și în sentimentele lor, aceste sărace victime ale depresiei nu reușesc nici un progres. Doar întuneric beznă.

Soluția pentru bolile lor este una biblică: iubește pe aproapele. Să se desprindă de lumea lor și să caute să ajute pe cineva. În timp ce putem să iubim, viața va continua să aibă sens. Vom fi fericiți în proporția în care îi vom face pe alții fericiți.

Nu ceda niciodată!

Chiar dacă problemele ar fi foarte „negre" nu trebuie a obosi spunându-ți ție însuți: „Trece și asta. Voi reuși să trec și peste criza asta. De asemenea, voi depăși și ce va veni după. Faptul că mă întristez nu mă va ajuta la nimic. Din contră, lucrurile vor fi mai dificile."

Să aveți o viață activă

Mulți se deprimă deoarece sunt inactivi. Aceasta se poate întâmpla cu pensionarii și invalizii sau doamnele casnice. În primul rând trebuie căutată o ocupație utilă: studierea limbilor, desenul, muzica, pictura, scrisul, se pot face orice alte lucruri, călătorii, plimbări în aer liber, eliberarea minții de ea însăși. Pentru cei ce se simt inutili, cel mai bun remediu este de a căuta să ajute altor persoane, cel puțin cu cuvinte de încurajare: „Tu vei reuși", „Curaj", „Calmează-te, că lucrurile se vor îmbunătăți", etc. Sunt propoziții magice care fac bine atât celui care le rostește cât și celui care le aude.

Relaxare, odihnă

Alții ajung deprimați din cauza lucrului în exces. În aceste cazuri nu este soluție mai bună decât a investi într-o plimbare ușoară și plăcută. Luați-vă mai mult timp de odihnă și activități relaxante, dacă nu este posibil un concediu. Cine lucrează fără oprire se va opri într-o zi într-un mod fatal, poate în circumstanțe adverse. Nu suntem mașini, dar chiar și mașinile se opresc...

Cum să reacționăm în confruntarea cu dificultățile?

Dificultăți există pentru toți: bogați, săraci, nobili, politicieni, patroni, muncitori cu ziua, bărbați, femei și copii. Diferența constă în maniera cum persoanele își conduc problemele lor. Dacă ne implicăm emoțional cu ele, va fi mai dificil de a găsi soluții. Cel mai elevat nivel mintal pe care ființa umană îl poate atinge (și acesta este cel biblic) este auto-stăpânirea care va permite găsirea soluțiilor fără mâhnire, fără întristare.

Perseverență da, încăpățânare nu

Când eram copii, construiam castele de nisip. De multe ori, urmărim cu încăpățânare obiective imposibile. Trebuie să fim conștienți de posibilitățile noastre și să nu ne preocupăm cu planuri mari. Putem și trebuie să avem ținte înalte, dar nu este sigur a dori să le atingem cu orice preț. Sacrificiul bunăstării mentale transformă orice „țintă bună" într-o obsesie bolnavă.

Cel mai sigur mijloc de înaintare este de a face pași siguri și liniștiți. Riscul de a face greșeli este cu atât mai mare cu cât este și graba.

Probleme organice care afectează mintea

Cercetările dovedesc o legătură intimă între procesele mentale și cele fizice. Se adună dovezi din ce în ce mai evidente că bolile noastre pot în mare parte să fie produse de capul nostru și sănătatea corpului poate, de asemenea, afecta sensibil procesele mentale. Sunt într-o relație reciprocă.

Cercetătorii în domeniul naturismului cred că marile călcări ale legilor sănătății pot mult mai ușor să dezvolte nevroze ca depresia. Folosirea și abuzul de zahăr ar fi una din cauze.

Alimentația și depresia

Se crede că alimentația poate contribui la apariția depresiei. De asemenea, poate face și contrariul, să ajute la dispariția ei. Cum? Există excese și deficiențe în dietă care dezechilibrează organismul, afectează umorile lui și interferează în chimia cerebrală.

Excesul de zahăr, de exemplu, provoacă creșterea și apoi scăderea glicemiei. Fluctuații constante ale glicemiei au efect deosebit asupra umorilor. Una din primele măsuri de prevedere este de a înlocui zahărul cu fructe și cu puțină miere. Cantitățile exagerate de zaharoză (zahăr rafinat) pe moment produc o stare de bine dar apoi generează disconfort.

Excesul de grăsime și proteină, de asemenea, congestionează metabolismul și poate afecta indirect creierul.

Se recomandă evitarea cărnurilor grase, fripturilor, cafelei, alimentelor grase, dulciurilor, bomboanelor și băuturilor răcoritoare. Adoptați o dietă crudivoră și sănătoasă. Masticați bine. Mâncați cu plăcere lucruri sănătoase. Mâncați cu gândul la beneficiul pe care îl dă alimentul.

Folosirea de suplimente vitaminico-minerale este recomandată. Drojdia de bere, într-o doză de până la cincisprezece comprimate de 500 mg pe zi (câte cinci la fiecare masă) poate fi, în mod particular, utilă. Lăptișorul de matcă este foarte util. Folosiți 2-4 g pe zi.*

L-tirosina, un aminoacid asociat piridoxinei, sau vitaminei B_6, permite creierului să sintetizeze noradrenalina, hormon care produce bună dispoziție și motivație. Cercetătorii sugerează un comprimat de 1000 mg de L-tirosină. După o jumătate de oră, un comprimat din complexul B. Triptofanul, de asemenea, este indicat. Să se utilizeze însă numai cu recomandare medicală.

Plante

- *Rozmarin* – Folosit contra durerilor de cap de origine nervoasă, este util și în depresii. Beți infuzie de frunze și flori, două - trei cești pe zi. Într-o publicație din 1550, citim următoarele cu privire la această plantă: „Puneți florile într-un tifon de in, fierbeți-le în apă curată; lăsați la răcit și beți, deoarece este excelent contra tuturor bolilor organismului."
- *Catuaba* – Acționează ca un tonic și afrodiziac. A nu se folosi în exces. Nu se recomandă pentru persoanele „electrice", ci pentru cele descurajate și deprimate. O ceașcă pe zi, dimineața. O linguriță de plantă la o ceașcă de apă. Fierbeți și strecurați.
- *Ginseng* – Acționează ca stimulant al sistemului nervos. Doza tradițională este tipărită pe etichetă.
- *Lucerna* – O lingură de plantă uscată la două cești de apă. Fierbeți și strecurați. Beți două cești de ceai pe zi.

  În caz de somnolență se recomandă *stimulente*, cum ar fi: busuioc, garoafa de grădină, brusture, angelica și menta.

- Dacă există insomnie, se recomandă fitoterapeutice *calmante* cum ar fi: coaja de măr, levănțică, mușețel, roiniță etc. Calmantele trebuie să fie folosite în cantități mici. Nu mai mult de o linguriță de plantă (sau amestec de plante) la o ceașcă de apă, pentru infuzie (turnați apă fierbinte peste plante). Beți una sau două cești de ceai pe zi cu înghițituri rare. Un program aplicabil poate fi următorul: dimineața beți ceai dintr-un amestec de două plante *stimulente*, iar după amiază, beți un ceai dintr-un amestec de două plante *calmante*. La fiecare zece zile schimbați combinația de plante.

* Suplimentele nutriționale sunt utile în multe cazuri, dar indicația și dozajul individual trebuie să fie stabilite de un medic.

*Formule de ceaiuri de plante contra depresiei **

- Conform indicațiilor cercetătorilor în domeniu, următoarele plante, împreună, stimulează funcționarea creierului și îmbunătățește capacitatea de concentrare:
  - Rozmarin – frunze, trei părți
  - Ghimbir – o parte
  - Piciorul cocoșului – pudră de rădăcină, o parte
  - Caiena – pudră, o parte
  - Salvie – frunze, trei părți

  Cum se prepară: Se combină cele nouă părți. Fiecare parte corespunde la o jumătate de linguriță pentru 250 ml de apă fierbinte ce trebuie turnată peste plante. Se bea de-a lungul zilei împărțit în trei doze.
- Un alt renumit tonic cerebral este indicat de cercetători pentru a liniști mintea și a promova armonia mentală. Dozajul tradițional este următorul:
  - Rozmarin – frunze, patru părți
  - Piciorul cocoșului – pudră de rădăcină, o parte
  - Gura lupului – pudră, trei părți
  - Salvie – frunze, două părți
  - Valeriană – pudră de rădăcină, o parte

  Cum se prepară: Se combină cele unsprezece părți. Fiecare parte corespunde la o jumătate de linguriță pentru 250 ml de apă fierbinte ce trebuie turnată peste plante. Se bea de-a lungul zilei împărțit în trei doze.

* Plantele amintite mai sus sunt folopsite în clinicele naturale și dozele sunt tradiționale, însă acestea nu înlocuiesc îndrumarea medicală.

Schizofrenia

Schizofrenia este o boală mentală care reunește transformări psihice, care încep, în general, la adolescență sau la începutul vieții adulte. Are loc o schimbare stranie de concepte și interpretări. Pacientul vorbește și acționează neobișnuit, distorsionând realitatea. Există tulburări afective, intelectuale și de conduită, de diferite grade. Se evidențiază în acest comportament anormal, tendința de a crea realități proprii și fantezii, reacții imprevizibile și chiar halucinații.

Sugestii despre alimentație

Experții nu obișnuiesc să facă vreo referință la dietă când vorbesc de schizofrenie. Cercetătorii terapiei ortomoleculare, ai nutriției și medicinii ecologice afirmă că există totuși o legătură intimă între schizofrenie și alimentație. Este adevărat că lipsesc explicații științifice concludente. În practică, totuși, rezultatele aplicării metodice de diete speciale și suplimente de vitamine sunt promițătoare.

În continuare rezumăm principalele procedee dietetice, care pot fi recomandate pentru pacienții schizofrenici.

- Este necesar a urma standardul de dietă sănătoasă (vezi capitolul 4). În particular trebuie să se evite alcoolul, tutunul, bomboanele, zahărul, dulciurile, cafeaua, ciocolata, fast-food-urile, snack-urile, fripturile și alimentele grase. De preferat ar fi mierea pură, alimentele naturale, fructele și zarzavaturile proaspete.
- Se evidențiază necesitatea de a reduce zahărul, datorită faptului că în sânge, urină și țesuturile schizofrenicilor s-au detectat substanțe anormale, care amintesc de tulburările constatate la diabetul zaharat.

Cercetările doctorului Curtis Dohan leagă schizofrenia cu boala celiacă, care este o dezordine intestinală, produsă de gluten, proteină prezentă în cereale ca grâu, secară, orz și ovăz. Pare ciudat, dar diferiți pacienți schizofrenici au început să se simtă bine din momentul în care glutenul și lactatele au fost eliminate din dietă. Doctorul Dohan a descoperit în urina schizofrenicilor aceleași substanțe eliminate în urina purtătorilor de boala celiacă. De aici a dedus că glutenul nu ar fi tolerat, nici în cazul schizofreniei. Mai târziu, doctorii Mohan Singh și Stanley Kay de la Facultatea de Psihofarmacologie – Clinica Centrului Psihiatric din Bronx au confirmat descoperirile lui Dohan. Ei au supus numeroși pacienți schizofrenici la dietă fără gluten și lapte. Când glutenul era adăugat în dietă, starea pacienților se înrăutățea.

- Astăzi cercetătorii admit că există legătură probabilă între gluten, lactate și schizofrenie, chiar dacă nu se cunoaște mecanismul biochimic al acestei legături. Se menționează că în unele cazuri această influență s-ar putea să nu existe.

Suplimente vitaminice *

- Terapia ortomoleculară crede că schizofrenia este o tulburare biochimică și genetică. Nutriția celulară a creierului este un factor critic în dezvoltarea acestei boli mentale. Cercetătorii afirmă că deficiența în mediul chimic al țesutului cerebral de vitamine din complexul B ca tiamina, niacina, piridoxina, cianocobalamina (B_{12}), biotina, acidul ascorbic și acidul folic, predispune la tulburări mentale. Tratamentul cu doze potrivite de aceste vitamine va favoriza, prin urmare, revenirea stabilității. Chiar dacă nu există dovadă științifică pentru această teorie, sunt medici care o susțin deoarece în practică au dobândit rezultate interesante.
- Doza zilnică recomandată de obicei este foarte ridicată și trebuie să fie administrată de un medic: 4 grame de niacinamida, 800 mg de piridoxină, 4 g de vitamina C și 1000 UI de vitamina E. Dacă există un nivel scăzut de histamină, se va putea adăuga 2 mg de acid folic. Dacă cuprul este ridicat, trebuie să se includă zinc. ***Subliniem***: fiind vorba de dozaj, mai mult decât simple recomandări, este necesar ca acest tratament să fie urmărit de un specialist.

Sugestii naturale

Recomandările naturale nu înlocuiesc recomandările medicale. În clinica naturistă se urmărește același principiu de bază al dezintoxicării. După caz, acesta va putea fi mai mult sau mai puțin intens. Se recomandă:

- 1. Să se înlocuiască trei zile pe săptămână, *o masă* zilnic, cu fructe, cum ar fi: mere, papaia, pepene roșu, struguri etc.
- 2. În celelalte patru zile din săptămână să se înlocuiască *două mese* cu fructe. În intervale, dacă există senzație intensă de foame, pacientul va lua o gustare simplă, din fructe sau va bea apă.

* Suplimentele nutriționale sunt utile în multe cazuri, dar indicația și dozajul individual trebuie să fie stabilite de un medic.

- 3. Prânzul va fi susținătorul nutrițional pentru câtva timp. Trebuie să fie compus din muguri de leguminoase, vegetale fierte, ca dovlecel, orez integral sau porumb verde fiert, migdale sau nuci, tofu, puțin năut, semințe de floarea soarelui și două sau trei ouă de prepeliță fierte.
- 4. Adoptați acest regim pentru cel puțin o lună. După o săptămână începeți să folosiți suplimente vitaminice. Se recomandă 9-18 comprimate zilnic de drojdie de bere (începeți cu 9 și creșteți treptat) și 2-4 g lăptișor de matcă pur. Beți suc de cătină, un pahar zilnic.
- 5. După-amiază luați o linguriță de miere cu polen.
- 6. Dintre plante recomandăm: coada calului, pătlagină, coada șoricelului etc. ca depurative. Beți ceai din aceste plante, dimineața, 1-2 cești. 2 linguri de amestec de plante la o jumătate litru de apă. Fierbeți 5 minute și apoi strecurați. După-amiază beți mușețel, mentă și roiniță. Dozajul este același. Întrerupeți folosirea de plante pentru 1-2 zile din săptămână și nu le folosiți mai mult de o lună. Urmați indicațiile medicului.
- 7. Dacă există constipație adăugați terapia de clisme (una pe zi), cu un litru și jumătate de apă fiartă și răcită, timp de șapte zile, dacă nu există contraindicații medicale.
- 8. Mergeți pe jos o oră pe zi, făcând exerciții respiratorii. În continuare faceți un duș rece rapid și frecționați corpul cu un prosop din bumbac sau cu un burete natural. Terminați cu o frecție cu un prosop uscat.
- 9. O baie vitală pe zi (vezi modul de procedare în capitolul 12).
- 10. O aplicație lombo abdominală de argilă pe zi, timp de 2 ore. (Vezi capitolul 13).

Scleroza multiplă

Scleroza multiplă intrigă pe medici și încearcă răbdarea pacienților prin modul ei, de multe ori imprevizibil, de a se manifesta. Poate dispărea pentru un timp, ca și cum ar fi vindecată. Dar se poate întoarce cu vigoare reînnoită. Simptomele, foarte variabile, ajung să se confunde. În medicina convențională nu există, încă, perspective foarte încurajatoare. Totuși, numărul discret de cazuri de pacienți care se supun la anumite diete și tratamente naturale care ameliorează starea lor, probabil reprezintă un orizont de speranță.

Ce este scleroza multiplă? Care este cauza?

Pentru a explica scleroza multiplă să vorbim puțin despre sistemul nervos, deoarece este locul unde ea se instalează.

Sistemul nervos funcționează ca o sofisticată centrală electrică. Există nenumărate „circuite" sau nuclee nervoase și un sistem complex de „fire electrice", nervii, care duc ordinele de la „centru" la toate părțile corpului. Pentru ca totul să funcționeze bine (de la clipirea ochilor până la mișcarea marilor mușchi locomotori) impulsurile electrice trebuie să circule prin limite fizice exacte. Pentru a „izola firele noastre electrice" Dumnezeu a creat un material slab conducător de electricitate, teaca de mielină, a cărei funcțiune este de a fi un material protector, ca un izolant, al conductorilor electrici. La scleroza multiplă se crede că au loc leziuni ale tecii de mielină. Datorită acestei teorii, nu este greu de înțeles de ce sistemul nervos intră în „scurt circuit": se pierd „izolanții firelor", având loc dispersia de energie cu compromiterea, mai mult sau mai puțin, a fibrelor nervoase. Dar cauza remisiunilor spontane (perioade de ameliorare) nu se explică prin această teorie.

Cercetările microscopice arată leziuni ale tecii de mielină care variază considerabil ca mărime - de la câțiva milimetri la câțiva centimetri. La început, leziunile au aspectul unei reacții inflamatorii acute, cu mielina parțial sau total distrusă. Pe măsură ce boala progresează, există degenerarea altor componente ale sistemului nervos, uneori cu implicarea gravă a zonelor nobile. În faza cronică, puțin câte puțin, mielina este substituită de țesutul de cicatrizare, cu deteriorare progresivă a sistemului nervos.

Uneori are loc atrofierea nervului optic, care duce la probleme de vedere. Mai rar s-a constatat atrofierea emisferelor cerebrale și a altor părți ale sistemului nervos.

Cum și când se manifestă?

Primele simptome ale sclerozei multiple se confundă ușor cu ale altor boli: senzație de oboseală, greutate la picioare, furnicături la extremități, tulburări vizuale (vedere dublă), pierderea echilibrului, amețeală, funcționare rea a vezicii, lapsus de memorie. Uneori există, de asemenea, dificultate de a vorbi (disfonie) și tremurături musculare. Este de multe ori o provocare, chiar pentru un specialist, de a face un diagnostic diferențial, adică, de a studia posibilitățile, cum ar fi o tumoră și anumite tulburări neurologice și să aleagă corect.

Este obișnuit că „slăbiciunea" atacă în principal picioarele. Se agravează până la punctul că lasă pe pacient în scaun cu rotile. Senzația de slăbiciune este frecvent însoțită de reflexe puternice și anormale, spasme musculare și furnicături. Se instalează lipsa de coordonare motorie. Pacientul nu reușește să-și coordoneze mersul. Există mișcări necontrolate, întreruperi bruște, însoțite de tremurături. Vederea devine tulbure. Ochii se mișcă singuri. Pacienții în stare gravă prezintă demență, paralizie generalizată și orbire.

Unii cercetători împart în patru categorii manifestările sclerozei multiple, în funcție de regiunea mai compromisă: encefalică, spinală, cerebrală și mixtă. Cea spinală este cea mai comună determinând oboseală generală, slăbiciune la picioare, furnicături, simptome urinare. Cea encefalică produce printre alte simptome compromiteri mentale și senzoriale. Scleroza cerebrală duce la tulburări de echilibru și amețeli. Scleroza mixtă, mai gravă, însumează două sau toate formele de care am vorbit.

Gravitatea bolii variază mult de la persoană la persoană. Uneori prezintă doar simptome pasagere ale unor disfuncții nervoase, ca furnicături, oboseală și dificultate la mers. Recuperarea este totală și pacientul nici nu-și imaginează că problema lui a fost scleroză multiplă, continuându-și activitățile normal. Dar există cazuri mult mai severe în care pacientul este în totul compromis.

Contrar la ceea ce se crede, scleroza multiplă nu este „boala bătrânilor", căci atacă foarte mult între 20 și 40 de ani, în

faza cea mai productivă a vieții, creând mari probleme bolnavului, care se vede în imposibilitatea de a duce o viață normală. Afectează în același mod pe bărbați și femei, fiind mai rară la copii și bătrâni. Cu privire la distribuirea geografică este mai mult întâlnită în regiunile reci și mai puțin în țările tropicale, diminuându-se incidența pe măsură ce ne apropiem de linia Ecuatorului. Această distribuire curioasă a condus pe unii cercetători să sugereze o anumită relație între biodisponibilitatea de vitamina D și scleroza multiplă. Sunt unii care recomandă ca tratament suplimente din această vitamină împreună cu calciu. Dar nu este indicat a le folosi fără recomandarea medicală.

Perioade intermitente și uneori imprevizibile de ameliorare și înrăutățire sunt marca înregistrată a sclerozei multiple. Există cazuri neobișnuite (ca să nu spunem dramatice) de pacienți, care abia puteau să meargă cu cârje, încep ameliorarea foarte rapid, fără o oarecare recomandare specială, ca să reușească să meargă aproape normal în câteva săptămâni sau câteva luni. Când își imaginează că s-au „vindecat", starea neplăcută de la început reapare, iar simptomele nedorite se vor întoarce una câte una, până ce, spre disperarea bolnavului, totul este ca la început sau chiar mai rău! Cum tendința este ca leziunile să se amplifice, perioadele de ameliorare vor fi din ce în ce mai scurte și mai rare.

Recomandări

Scleroza multiplă, de obicei, atacă în partea cea mai productivă a vieții. Văzând amenințat viitorul său pacientul e obișnuit să intre în depresie. De aceea sprijinirea psihică și spirituală a bolnavului este de o importanță vitală.

Odată cu administrarea tratamentului, el trebuie să fie și încurajat. Puterea atitudinii mentale în îmbunătățirea prognostică a bolilor degenerative, cum este și scleroza multiplă, este surprinzătoare. Pacientul imobilizat la pat are nevoie de îngrijiri suplimentare. Cum de multe ori este dificil să se miște, trebuie îngrijit pentru a preveni escarele, rănile provocate de fricțiunea corpului cu patul sau scaunul.

Sugestii naturale pentru scleroza multiplă

După ce am terminat de explicat, nu este dificil a înțelege de ce specialiștii încearcă orice tratament pentru scleroza multiplă. Când bolnavul afirmă că se simte mai bine cu o anumită terapie (și aceasta este ceea ce el caută neliniștit), experții spun că nu a fost tratamentul, ci o ameliorare spontană. Preferăm să nu credem.

Și este dificil în realitate să garantezi că pacientul este ameliorat ca rezultat al unui tratament. În lumea terapiilor naturale există rapoarte că „pauza spontană" este mai însemnată și perioadele de „înrăutățire" devin din ce în ce mai rare și mai slabe în intensitate. Aceasta poate fi semnificativă. Există motive pentru a susține posibilitățile tratamentului natural care asigură o bunăstare, pe măsură ce se dezintoxică și se restaurează echilibrul funcțional. Pacienții cu scleroză multiplă vor reacționa favorabil la un stil de viață natural care, cel puțin le va asigura o mai bună calitate a vieții.

Uleiul de floarea soarelui

Cercetătorii afirmă că anumiți acizi grași polinesaturați esențiali, prezenți în alimente ca: uleiul de floarea soarelui presat la rece sunt foarte importanți la menținerea funcțiilor nervoase, în legătură cu teaca de mielină. Mecanismul de acțiune este complex, motiv pentru care nu îl detaliem aici.

Dr. Millar de la Royal Victoria Hospital a organizat o cercetare interesantă: a împărțit diferiți pacienți cu scleroză multiplă în două grupe. Toți erau la începutul cercetării, într-o fază inactivă, din punct de vedere clinic. Un grup a luat ulei de floarea soarelui, iar celălalt nu a luat, pentru ca să se poată compara rezultatele. Primul grup a primit doză zilnică de două linguri de ulei de floarea soarelui, care furniza zilnic 8,6 g de acid linoleic, un acid gras Omega 3. Alt grup a primit o substanță „placebo". La fiecare 60 sau 90 de zile toți pacienții erau examinați și se pregăteau rapoarte ample. Între datele luate în calcul erau: capacitatea fizică și psihică, funcționarea intestinului și a vezicii și evoluția simptomelor senzoriale, cum ar fi capacitatea vizuală. Timp de doi ani numărul și gravitatea recăderilor pentru pacienții din cele două grupe au fost înregistrate cu atenție. Au existat 62 de recăderi între pacienții care nu foloseau ulei de floarea soarelui și doar 41 de recăderi între cei ce-l foloseau. Totuși, ceea ce este mai important este că, pe lângă frecvența scăzută, recăderile erau mai puțin severe și cu durată mai scurtă. Cercetătorii au estimat că anumite recăderi cum ar fi: pierderea temporară a vederii și slăbiciunea în picioare, au fost de două ori mai severe în rândul celor ce nu foloseau ulei de floarea soarelui. Și alți cercetători au experimentat, de asemenea, acizii grași esențiali la pacienții de scleroză multiplă, cum ar fi dr. Roy L. Swanks de la Universitatea din Oregon, cu rezultate care aduc speranță.

Doctorul Carlton Fredericks sugerează folosirea uleiului din germeni de grâu, presat la rece, în doză de 6 linguriță pe zi, în proporție de 8 sau 10 la 1itru.

Alimentația

Au fost probate diferite diete contra sclerozei multiple. Unele sunt chiar ciudate. Dar vom face cunoștință cu recomandări interesante, care se apropie de standardul natural. De exemplu dr. Matheson, care a publicat o scrisoare în revista medicală *Lancet, elogia* dieta lui MacDougall, care, înainte de a fi imobilizat într-un scaun cu rotile și aproape orb, a reușit să se elibereze, în parte, de aceste suferințe cu o alimentație fără grăsime saturată (cea provenită din alimentele de origine animală, cum ar fi: cărnuri, lactate, unt și brânzeturi grase), fără zahăr rafinat, fără băuturi răcoritoare și fără gluten (grâu, ovăz, secară, orz). Se recomandă, de asemenea, suplimente din vitaminele B, C, E, lecitină, calciu și magneziu.

Alte recomandări n-au ajuns să excludă în totalitate alimentele care conțin gluten (procedeu comun în enteropatia produsă de gluten). Se urmărește, în linii generale, dieta crudivoră și sănătoasă cu adaosuri de vitamine, minerale și acizi grași esențiali, după o perioadă de dezintoxicare. Dieta predominant crudivoră cu suplimente de vitamina B și acizi grași esențiali, va aduce rezultate interesante în unele cazuri de scleroză multiplă, conform rapoartelor unor clinici naturiste din lume.

Sugestii pentru un regim alimentar

Meniul sugerat se bazează pe principiile Dr. Joseph Evers, care deține o clinică în Aachen, Westfalia, K.R. Arnesburg, Germania. Mulți pacienți dau mărturie că urmând acest regim au obținut rezultate pozitive. Tratamentul doctorului Evers este unul din cele mai renumite de acest gen din lume.

- *Micul dejun* – Lapte bătut sau lapte crud. Se poate folosi lapte de capră. În timpul primelor zile de tratament să se folosească numai un singur tip de fructe, cum ar fi: prune, mere, struguri, piersici etc. După un anumit timp trebuie să se folosească lapte cu fructe tocate și nuci sau migdale măcinate. Persoanele slabe pot adăuga pâine integrală Evers, vezi rețeta mai jos și cu puțină miere sau brânză dulce.
- *Prânzul* – Cereale germinate: secară sau grâu, pâine integrală Evers, morcov, sfeclă roșie sau ceapă, crude. Din când în când se pot folosi și nuci. Sugerăm să se folosească și puțin ulei de floarea soarelui, presat la rece. Dr. Evers mai recomandă și câte un ou crud (pentru a evita riscuri de contaminări, cel mai bine este să fie folosit fiert). Când colesterolul este ridicat, este mai bine a se evita gălbenușul de ou. Mult ou crud este contraindicat, deoarece poate duce la deficiență de biotină.
- *Cina* – poate fi asemănătoare micului dejun sau prânzului, cu unele variații necesare. Se poate folosi puțină miere pură, neprocesată. Nu sunt recomandate alimentele procesate, tratate cu agrotoxice și fierte. Chiar dacă sunt sănătoase pentru majoritatea persoanelor, cartoful, frunzele și tulpina legumelor nu sunt introduse în dieta lui Evers. Nici vorbă de carne, fripturi, zahăr, cafea, paste făinoase etc.
- *Important:* Nu faceți abuz de produse lactate. Masticați foarte bine. Nu mâncați în exces.

Pâinea integrală a lui Evers (pâine de secară)

Folosiți făină de secară sau de grâu sau ambele împreună. Adăugați apă până se obține un aluat consistent. Puneți aluatul într-un vas, acoperiți cu un prosop și lăsați în repaus la temperatura camerei până se acrește puțin (timp de o noapte sau puțin mai mult). Faceți apoi pâinișoare mici și coaceți-le în cuptor la foc mic, aproximativ patru ore. Așteptați o zi pentru a fi consumate. Datorită lipsei drojdiei de bere, pâinea poate se fărâmă ușor. Serviți cu lapte acru sau brânză proaspătă.

Dacă prepararea acestei pâini nu vă reușește (poate datorită calității făinii) folosiți pâine integrală prăjită. Cel mai bine este a măcina grâu nou la o moară de piatră.

Suplimente nutriționale *

Se recomandă următoarele suplimente nutriționale:

- *Drojdia de bere:* doză de 24 de comprimate de 500 mg, pe zi
- *Lăptișor de matcă*: 2 – 4 g pe zi
- *Clorela*: 6 – 12 comprimate de 250 mg pe zi. Beți apă din belșug
- *Lecitină de soia*: 3 g zilnic
- *Ulei de floarea soarelui presat la rece*: 1–2 linguri pe zi
- *Vitamina E* (între 200 și 800 UI/zi) *și vitamina C* (doze între 0,5 și 2 g/zi), conform unei prescripții medicale
- *Enzime alimentare:* (se vând la magazinele de produse naturiste)
- *Semințe de floarea soarelui*: 4 – 6 linguri pe zi, la orele de servire a mesei
- *Germeni de grâu*: 1–3 linguri pe zi, la orele de servire a mesei

** Suplimentele nutriționale sunt utile în multe cazuri, dar indicațiile și dozajul individual trebuie să fie stabilit de specialiști.*

Plante

Pentru accelerarea dezintoxicării se recomandă în fitoterapie, într-o primă fază (pentru una, două luni), plante depurative ca: păpădie, busuioc, rozmarin, pătlagină, coada calului etc. Se pot combina aceste plante două câte două sau trei câte trei, se bea cu puțin suc de lămâie, 3–4 cești de ceai pe zi. La o săptămână schimbați combinația de plante. Fierbeți două linguri de amestec de plante la 600 ml de apă. Strecurați.

Băi și alte proceduri *

Băile și frecțiile stimulatorii ale sistemului nervos s-au dovedit benefice:

- Frecționați dimineața tot corpul cu un prosop umed, apoi frecționați cu un prosop uscat.
- Mergeți desculț pe iarbă dimineața (iarba să fie curată; dacă este cazul să fiți ajutat de cineva). Faceți băi vitale și de trunchi (o zi baia vitală, cealaltă zi baia de trunchi). (Vezi capitolul 12).
- Tratament în stațiuni balneoclimaterice.
- Exerciții respiratorii.
- Aplicații lombo-abdominale de argilă (2 - 4 ore pe zi). (Vezi capitolul 13).
- Fizioterapie cu eforturi progresive sub supravegherea unui profesionist.

De mare ajutor sunt exercițiile respiratorii practicate cu regularitate în timpul plimbărilor în aer liber sau activităților fizice supravegheate. Însumate la o bună alimentație și la folosirea suplimentelor nutriționale, nu este dificil ca pacientul cu scleroză multiplă, aplicând aceste metode cu perseverență, să constate că se va simți mai bine.

* *Sugestile naturale nu înlocuiesc cercetarea cauzelor și îndrumarea medicală.*

ALTE BOLI ȘI SIMTOME

Aftele

Comune și incomode, asociate diverselor probleme organice, aftele sunt mici răni ulceroase pe mucoasa gurii. Medicii numesc această tulburare stomatită aftoasă. În general nu durează mai mult de una, două săptămâni până dispare. În unele cazuri dispare în puține zile, mai repede decât apare (stomatită aftoasă recurentă).

Pentru mulți, probleme fără soluții

Există cazuri în care aftele se transformă în problemă extrem de incomodă; apar multe ulcerații la gură, foarte des. Devine dificil a mânca și chiar a vorbi. Cazurile mai grave produc o nutriție rea și chiar deshidratare, deoarece pacientul, datorită marelui disconfort la ingerarea alimentelor și lichidelor, se hrănește nepotrivit.

Purtătorii de afte nu înțeleg de ce sunt atât de frecvent atacați. Medicii, de asemenea, rămân foarte des intrigați. Este ușor a da un exemplu de persoane care sfârșesc prin a începe conviețuirea pașnică cu aftele lor, care se încăpățânează să revină, cu toate medicamentele, unguentele, antibioticele.

Este necesar a nu confunda stomatita aftoasă cu aftele și bășicile din herpes. Prima are loc în gură, în timp ce erupția herpesului de obicei are loc la buze și în jurul lor, fiind provocată de virus.

Cauze

Cu toate că nu se cunoaște bine cauza, cercetătorii naturiști sunt convinși că aftele sunt cauzate de tulburări digestive, în special dezechilibre mici în flora intestinală și greșeli în alimentație, de multe ori asociate stresului emoțional. Unele tulburări de natură alergică ar putea, de asemenea, să favorizeze apariția aftelor.

Hiperaciditatea sângelui și stomacului și fermentația digestivă agravată prin funcționarea defectuoasă a vezicii biliare sunt principalele cauze ale aftelor, conform unor naturiști. O nutriție greșită, folosirea antibioticelor, anemia și acțiunea unor viruși ar fi, de asemenea, factori cauzali. Dacă acești factori se adaugă la susceptibilitatea individuală și la anxietate, riscul este multiplicat.

Bazați pe multe experiențe ale pacienților cu această problemă, care, după corectarea dietei și stilului de viață s-au vindecat complet, putem afirma cu toată convingerea că naturiștii nu sunt greșiți în insistențele lor.

Cum trebuie să fie alimentația?

- Mai întâi trebuie să fie evitate alimentele acide și acidifiante. Între cele acide evidențiem: lămâia, portocala, ananasul, usturoiul, oțetul, ceapa, ardeiul iute. Între cele acidifiante punem în evidență: zahărul, pastele făinoase albe, dulciurile, brânzeturile, prăjelile.
- Se recomandă ingerarea alimentelor bogate în vitaminele din complexul B, ca: cereale integrale și cantități calculate de drojdie de bere. Trebuie să se evite, de asemenea, ciocolata, nucile, sosurile și condimentele. Nu combinați o mare varietate de alimente (urmăriți o combinație potrivită). Masticați foarte bine. Buna masticație este fundamentală în tratamentul aftelor, deoarece previne și ajută la vindecarea tulburărilor digestive.
- Folosirea de lapte acru (bătut) este recomandată pentru efectul corectiv asupra florei intestinale. Prezența lactobacilor favorizează proliferarea unei bune flore intestinale. Cercetările au demonstrat că tratamentul cu lactobacili din iaurt este foarte benefic pentru purtătorii de stomatită aftoasă. Recomandăm să se bea doar un iaurt dimineața (un pahar), timp de 2-3 săptămâni. Se pot lua câteva comprimate de lactobacil, zilnic, conform indicației fabricantului (le găsim de vânzare în magazinele de produse naturiste sau farmacii).

Dieta terapeutică naturală

Studiile alimentației naturale cu Shelton, Acharan și Waerland sugerează un program inițial de dezintoxicare, după cum urmează:

- În prima zi consumați sucuri, ținând cont de următoarele specificații:
  - Ora 8:00 suc de portocale sau papaia
  - Ora 11:00 băutură antiacidă (vezi modul de preparare pe pg. următoare)
  - Ora 14:00 suc de portocale sau papaia
  - Ora 17:00 suc de morcov
  - Ora 20:00 suc de mere
- A doua zi la micul dejun beți băutură antiacidă și în continuare mâncați câteva felii de pâine integrală prăjită. La prânz mâncați piure de cartofi (fără unt sau margarină) cu legume fierte și morcov crud ras. La cină mâncați portocale.
- În a treia zi repetați meniul din prima zi (sucurile).
- În a patra zi repetați meniul din ziua a doua, cu diferența că la micul dejun beți doar un pahar de lapte bătut și nimic mai mult.
- În zilele a cincea și a șasea micul dejun cu lapte bătut, prânzul cu supă de legume. La cină piersici fierte și /sau mere fierte cu pâine integrală prăjită.
- În ziua a șaptea repetați meniul din prima zi.
- În săptămânile următoare alegeți 2 sau 3 zile pe săptămână în care să beți pe nemâncate suc de portocale, iar la cină să beți doar un pahar de lapte bătut.

Băutura antiacidă

Foarte folosită în clinicile naturiste europene, această băutură, pe bază de semințe și tuberculi, aduce rezultate foarte încurajatoare în caz de hiperaciditate digestivă. Există nenumărate experiențe în care pacienții cu afte, gastrită, ulcer și arsuri la stomac, au reușit să se vindece prin folosirea perseverentă a acestei băuturi, alături de celelalte recomandări dietetice. Datorită mucilagiilor și principiilor inhibitoare ale secreției acide, acționează eficient ca tampon al acizilor.

Cum se prepară: Puneți la înmuiat seara 2 linguri de semințe de in și 3 linguri de tărâțe de grâu în 700 ml de apă. Dimineața fierbeți timp de o jumătate de oră pentru a se transforma în mucilagiu dens. Strecurați și combinați cu decoct de cartof, după cum explicăm mai jos.

Decoct de cartof: tăiați felii 250 g cartof crud (aproximativ 2 cartofi de mărime medie), cu coajă, însă spălați bine în prealabil. Puneți la fiert, la foc mic, în 700 ml de apă timp de o jumătate de oră. Treceți cartofii împreună cu apa printr-o sită și combinați apoi cu mucilagiul anterior.

Cum se folosește: Agitați bine și beți la micul dejun aproximativ jumătate din tot conținutul. Păstrați la frigider cealaltă jumătate, care poate fi consumată la prânz sau într-un timp al după amiezii. Planul de alimentare trebuie să urmeze instrucțiunile pe care deja le-am prezentat.

În cazurile mai severe se va putea urma următorul program: Beți din două în două, ore cu înghițituri rare, 200 ml din această combinație.

În acest caz trebuie să preparați o cantitate dublă față de ce s-a prezentat mai sus. La început sunt unii care nu se vor simți bine cu această băutură. După puțin timp ei se vor obișnui.

Complexul B – un ajutor puternic în tratamentul aftelor

Diferite studii sugerează că aftele pot să fie asociate, la unele persoane, deficienței vitaminelor din complexul B. Știm multe cazuri în care boala a dispărut ca urmare a administrării acestor nutrienți, în special vitamina B_{12}. Neavând contraindicație medicală, se poate folosi o formulă cu următoarele conținuturi de vitamine.

Vitamina B_1 – 1,5 mg

Vitamina B_2 – 1,7 mg

Niacina – 20 mg

Piridoxina – 2 mg

Vitamina B_{12} – 6 mcg

Aceste cantități constituie doza pentru o zi la adulți și copii peste 4 ani. Pentru copiii mici doza este de jumătate.

Există pe piață complexe de vitamina B care se vând fără rețetă medicală și care pot ajuta. Drojdia de bere, cum deja a fost explicat, în doză de 12-15 comprimate zilnic, este un produs natural, bogat în complexul B, dar nu este o sursă bună pentru vitamina B_{12}, decât dacă este îmbogățită.

Multe vitamine sunt produse de flora intestinală care exercită rolul decisiv de a menține echilibrul nutrițional al organismului. Relele obiceiuri alimentare moderne, adăugate la folosirea abuzivă a antibioticelor, distrug flora intestinală. Pentru a o restaura procedura prezentată aici ca o bună alimentație, folosirea moderată a iaurtului și lactobacililor prezintă rezultate excelente.

Lactobacilii

Găsim în magazine comprimate pe bază de *Lactobacillus acidophilus* și *Lactobacillus bulgaricus*, bacterii benefice, prezente în iaurt. Se recomandă folosirea zilnică a acestor comprimate. Doza folosită indicată este de 2 comprimate de patru ori pe zi, sau 2 comprimate de 3 ori pe zi. Dar această doză va putea varia conform fabricantului și conform cazului. Cine și-a distrus flora intestinală cu tratamente cu antibiotice, va obține un rezultat particular pozitiv.

Dr. Weekes a realizat o experiență cu lactobacillus din laptele bătut, implicând 174 de pacienți purtători de afte, de diferite vârste. Doza administrată a fost de 4 comprimate pe zi de *L. acidophilus – bulgaris* cu puțin lapte. Rezultatul cercetării a fost îmbucurător: 95% dintre pacienți au obținut rezultate favorabile. În majoritatea cazurilor aftele dispar complet. În cele mai rele ipoteze va fi o îmbunătățire clară. Acest experiment dovedește teza noastră că aftele sunt produse de tulburări digestive legate de modificări ale florei intestinale. Dacă am însuma folosirea de lactobacillus, dezintoxicarea, băutura antiacidă, schimbarea obiceiurilor, unele plante medicinale (pe care le prezentăm în continuare) și administrarea complexului de vitamină B (drojdia de bere) va fi foarte puțin probabil să nu se obțină vindecare.

Plante

Gargare cu ceai concentrat de busuioc, lemn dulce și/sau salvie. Aplicați local zeamă de pătlagină. Zeama de urechelniță aplicată local va da, de asemenea, rezultate bune. Folosiți bețișoare (de bumbac) cu vată. Dacă afta este produsă de o cauză digestivă (cum este de obicei în majoritatea cazurilor) beți din oră în oră, două înghițituri de ceai amar de pelin. Masticați frunze de busuioc sau pelin. Pentru prevenirea aftelor beți cu regularitate ceai de salvie, coada șoricelului, gălbenele, sunătoare, coada calului, tătăneasă. Dozajul indicat: 15 g de plante sau amestec de plante la 1 litru de apă. O lingură de plantă verde tocată cântărește circa 5 g. O lingură de plantă uscată cântărește circa 2 g. Pentru gargare de dublează doza. În cazul gargarei ceaiul nu se înghite.

Sugestii naturiste

- *Creson* – Se pune la macerat frunze și tulpină, în apă. Se strecoară și se bea pe stomacul gol.
- *Dudele* – Faceți gargară cu suc de dude, încălzit și îndulcit cu miere.
- *Gutuie* – Striviți în puțină apă semințe de gutuie. Strecurați și aplicați cataplasme locale cu această soluție.
- *Miere* – Faceți gargară cu soluție de miere cu oțet.
- *Ridiche* – Beți 100 ml de suc de ridiche pe zi, combinat cu apă, în proporție de 50%, împărțit de câteva ori pe zi, de preferință înainte de masă.
- *Sare* – Simple spălături de apă cu sare pot fi de ajutor.
- *Ceapa* – Suc de ceapă. Se fac tamponări locale.
- *Busuioc* – Se face gargară cu decoct din 1 linguriță de plantă la 200 ml de apă.
- *Afin* – Se face gargară din infuzie de 2 linguriță de afine uscate zdrobite peste care se toarnă o cană (200 ml) apă clocotită. Se lasă 20-30 de minute. Se strecoară.

Celulita

Una din cele mai rele „aspecte” ale esteticii feminine, celulita, aduce un venit pentru industria cosmetică din zilele noastre de milioane de dolari. Totuși, experiența a demonstrat că majoritatea produselor pentru celulită nu prezintă vreun efect demn de notat.

Ce este celulita?

Celulita este o punguță conținând în principal grăsime, care se depozitează în țesutul conjunctiv sub piele.

Cauza este încă subiectul multor polemici. Cercetătorii cred că lipsa exercițiilor fizice, obezitatea și o anumită predispoziție moștenită constituie cea mai bună explicație pentru originea acestei boli.

Stilul de viață și dieta – vinovați

Naturiștii evidențiază stilul de viață nesănătos al bărbaților și, în particular, al femeilor moderne. Dieta greșită, indisciplinată cu multă grăsime, prăjeli, zahăr, produse de origine animală, fast-food-uri, este în mare parte vinovată. Constipația este un alt motiv. Pentru a o corecta folosiți tărâță de grâu la fiecare masă și înlocuiți micul dejun cu fructe o bună perioadă de timp.

Țigările, alcoolul și excesul de sare și dulciuri sunt probabil cei mai răi inamici ai pielii și ai esteticii corporale. Cafeaua, ciocolata și băuturile răcoritoare, de asemenea, trebuie să fie incluse pe aceeași listă.

Dieta terapeutică naturală *

- Un regim bogat în fructe și zarzavaturi, bazat în principal pe sucuri, este adoptat în clinicile naturiste și recomandat în prevenire și în cura de slăbire.

  În primele zile (două sau trei zile) doar sucuri, din trei în trei ore.

  - 8 h – băutură alcalinizantă (vezi mod de preparare la pg. 126)
  - 10 h – suc de portocale
  - 13 h – suc de morcovi
  - 16 h – suc de pepene galben
  - 19 h – suc de mere

* Adoptați alimentația sănătoasă iar programele de dietă mai riguroase să fie urmate numai sub îndrumare profesională.

- În săptămânile următoare (două sau trei săptămâni), se recomandă adoptarea dietei alcalinizante după cum urmează:

  Cu o oră înaintea micului dejun (sau sporadic în locul acestuia) băutură alcalinizantă (vezi mod de preparare la pg. 126)

  - *Micul dejun:* fructe sau sucuri de fructe.
  - *Prânzul:* salată de ridichi, năut, muguri de fasole și verdețuri; legume fierte în vapori printre care să predomine broccoli, orez integral și tofu.
  - *Cina:* fructe, semințe de floarea soarelui și puțin lapte bătut degresat. Fructele cele mai recomandate sunt: smochine, mere, pere, papaia.

Odată încheiată cura de dezintoxicare este imperios necesar a schimba obiceiurile, adoptând o dietă crudivoră și ingerând apă din belșug.

Plante

- *Centelha-asiatica* – Cercetătorii acestei plante, renumită în Orient, subliniază proprietatea de a stimula fibroblastele și de a echilibra producerea de fibre colagene. Este recomandată contra grăsimilor localizate și celulitei. Luați 3-6 capsule de 250 mg pe zi sau la mesele principale.

- Folosirea de plante depurative, digestive și diuretice pot fi de un inestimabil ajutor la dezintoxicarea organică, ceea ce corespunde unui profund „sprijin" intern. Astfel se creează, conform principiilor vieții naturale, ambient mai puțin favorabil apariției celulitei. Se sugerează amestecuri din următoarele plante: brusture, valeriană, pătlagină, păpădie, coada calului și busuioc. Se recomandă 3 - 4 cești din decoctul unui amestec de trei, patru din plantele amintite. Se folosesc două linguri de amestec de plante la o jumătate de litru de apă.

Băi

Băile și exercițiile fizice sunt foarte indicate în sprijinul creșterii rezistenței globale. Mersul pe jos, câțiva kilometri zilnic, însoțit de practicarea unor exerciții respiratorii poate fi de mare ajutor. Baia de trunchi și frecțiile cu un prosop rece dimineața sunt foarte utile. Vezi capitolul 12.

Sunt recomandate băile de vapori ori sauna, dacă nu există contraindicație medicală. Băile de cufundare în apă caldă cu sare marină sunt, de asemenea, prescrise. Băile de cufundare în apă cu esență de chiparos și salvie sunt recomandate de unii esteticieni. Băile de mare sunt sănătoase.

Argila

Cataplasme locale și abdominale de argilă sunt recomandate de către naturiști. Aplicați argilă curată înmuiată în apă, pe burtă și pe punctele de celulită, două ore pe zi.

Exerciții fizice

Exercițiile fizice tonifică mușchii și previn formarea de striați și celulită. Trebuie a fi practicate cu regularitate, sub îndrumare specială. Exercițiile sporadice și extenuante fac mai mult rău decât bine.

Relaxare

Stresul este, de asemenea, în opinia cercetătorilor, un factor de agravare pentru celulită, prin menținerea mușchilor în continuă tensiune. Pentru relaxare este valoroasă regula exercitării liniștii mentale și încrederii în Dumnezeu. Exercițiile respiratorii ajută în mod considerabil.

Exerciții respiratorii

Respirația corectă, pe cât de simplă, pe atât de neglijată, ajută la creșterea vitalității organismului, fiind utilă în menținerea sănătății pielii și țesuturilor subiacente.

Ați observat cum respiră un nou născut? „Burtica" sau toracele se mișcă odată cu intrarea și ieșirea aerului? Acum gândiți-vă cum respirați voi, cum respiră un adult. Ce diferență vă atrage atenția?

Nou născutul își dilată în principal „burtica" în timp ce respiră. Adultul în general mișcă doar puțin toracele. Obiceiurile fiziologice ale copilului ne dau o noțiune adecvată a standardului genetic și instinctiv al relațiilor între organismul uman și mediu. Artificializarea sistemului nostru de viață a provocat nenumărate schimbări în acest standard ceea ce, de multe ori, s-a demonstrat a fi foarte dăunător sănătății. Trebuie să învățăm a respira corect, dacă dorim să salvăm organismul de procesele degenerative, care-l asediază, cum ar fi, cancerul.

Este la îndemâna oricui de a învăța modul fiziologic de a respira. Capacitatea ta de înțelegere, pe lângă dispoziție și sănătate, va trebui pusă la lucru. Această măsură pro-sănătate este de o inestimabilă valoare și nu costă mult. Vezi cum se face terapia respiratorie:

Așează-te de câteva ori pe zi într-un scaun confortabil. Cu spatele drept respiră profund și regulat. Respirația corectă sau diafragmatică cere o dilatare a abdomenului, după cum am văzut. Simțiți ceva ca un balon care se umflă în interior. Eliberați mintea de preocupări.

Mergeți pe jos încet, pe o stradă liniștită și cu mulți arbori sau, de preferință, într-o pădurice, respirând corect.

Avantajul acestei terapii, cea mai naturală dintre toate, este că nu există contraindicații. Poate fi aplicată practic în orice loc (de preferință unde există mai puțină poluare a aerului), în orice moment și în orice condiție. Este întotdeauna benefică.

Știați că ?

Păpădia

(*Taraxaco officinale*)

Este indicată pentru combaterea icterului și umflăturilor. *

Mod de folosire: 2-3 linguri de suc proaspăt pe zi.

Sau fierbeți 2 linguri de plantă proaspătă, tocată, într-o jumătate de litru de apă. Beți 2-3 cești pe zi.

* Aceste indicații sunt tradiționale. Trebuie să existe și o investigație a cauzelor.

Crampe

În mijlocul piscinei sunteți incomodat de o contracție insuportabil de dureroasă la mușchiul gambei. Înotătorul cu experiență deja știe despre ce este vorba: crampe (cârcei), contracție involuntară și dureroasă a mușchiului, ca rezultat al efortului exagerat. Trebuie să relaxați partea afectată și, fără a intra în panică, înotați încet către mal.

Crampe

Durere așa de tare că te face să țipi. Poate atinge un mușchi sau un grup de mușchi, în orice parte a corpului. Nici abdomenul nu este liber. Este o contracție involuntară, spasmodică și pasageră. Dar durerea poate deveni teribil de puternică dacă nu știți a vă purta cu mușchiul contractat.

Afectează orice persoană, la orice vârstă, dar anumite persoane sunt mai predispuse. Activitățile care obligă la „efort" anumiți mușchi, pot provoca crampe. Este cazul înotătorilor, maratoniștilor, sportivilor în general, balerinilor, scriitorilor, dactilografilor, muzicienilor, croitorilor, lucrătorilor la unele mașini etc. În aceste cazuri avem de-a face cu *crampe profesionale*.

Care este cauza?

Sunt variate. Crampele se pot manifesta atât în repaus, cât și în mișcare, ca rezultat al obosirii mușchiului și/sau deficienței circulatorii. Sunt unii care se trezesc la miezul nopții cu dureri chinuitoare de cârcei. Alții, chiar când cască, au crampe oribile mandibulare. Pe lângă efort, frigul poate duce la astfel de manifestații.

Deficiența anumitor electroliți, cum ar fi calciu, sodiu și potasiu este cauză recunoscută. Sunt presupuneri că lipsa de magneziu, oligoelemente, acizi grași esențiali (care se găsesc în uleiurile vegetale) și anumite vitamine (B_6 și E), de asemenea, contribuie la o astfel de stare.

Consumul exagerat de fosfor poate prejudicia depozitarea de calciu, provocând crampe. De aceea este contraindicată o dietă prea bogată în proteine, conținând mult pește (peștele este în mod deosebit bogat în proteină și fosfor), cărnuri, multă soia sau derivate. Chiar consumul regulat de drojdie de bere și lecitină (care, de altfel, sunt alimente bune, dar conțin mult fosfor) s-a constatat a avea legătură cu o mai mare incidență a crampelor. Trebuie a se evita, de asemenea, folosirea obișnuită a pastelor făinoase și a preparatelor fermentate.

Proteina în exces solicită, în metabolism, mai multă vitamina B_6. S-a

constatat că, în unele cazuri, crampele erau provocate de o dietă cu multă proteină, care conducea pe plan secundar la deficiență de vitamină B_6 (sau piridoxină). Soluția a fost simplă: diminuarea cantității de proteină și folosirea de suplimente de piridoxină.

Bolile care duc la pierderea electroliților, ca diareea, alcoolismul și febra cu transpirație abundentă, pot provoca crampe. Chiar se poate vorbi și de anumite medicamente, cum ar fi cele diuretice, folosite la hipertensiune. Diabetul zaharat, tetanos, miopatii, neuropatii, stresul și denutriția pot apărea între simptome. La femeile gravide, anumite tulburări metabolice, pot favoriza apariția crampelor. Bătrânii cu probleme nutriționale, nervoase și/sau circulatorii sunt, în special, predispuși.

S-a observat că folosirea exagerată de lactate în alimentație poate favoriza manifestarea crampelor, ceea ce este paradoxal, deoarece *lipsa* de calciu a fost identificată ca și cauză. Se sugerează că lactatele acționează asupra microcirculației, prejudiciind irigarea musculară. Această teorie este bazată pe observații. Se recomandă, de asemenea, să nu se exagereze în folosirea sării, a zahărului și grăsimilor.

Lipsa severă de sodiu, pe de altă parte, predispune, de asemenea, la cârcei, astfel în climele foarte calde și uscate, după saune prelungite (care sunt contraindicate) și în activități fizice, urmate de transpirații abundente, este necesar a înlocui pierderile de sodiu cu un conținut adecvat de sare la mâncare (nici mai mult, nici mai puțin).

Cercetătorii în alimentație naturală acuză și fermentațiile gastro-intestinale cronice, care afectează delicatul echilibru hidroelectric al corpului, deoarece prejudiciază digestia și absorbția nutrienților.

Cum procedăm *

Prima regulă este de a nu forța mai mult mușchiul contractat. Mențineți repaus, căutați relaxare, respirați profund și, în același timp, masați viguros locul. Dacă este posibil, aplicați comprese calde. În cazul în care cârcelul are loc în zona gambei, persoana se va ridica și va sta pe vârful picioarelor. Dacă acesta are loc stând în pat, se vor ridica degetele picioarelor (spre plafonul camerei). Poate fi necesar ca zona afectată să fie introdusă într-o baie caldă sau sub un duș cu apă călduță (local).

Pentru prevenirea noilor atacuri, este necesar să fie studiată și tratată cauza.

Câteva sfaturi:

1. Atunci când faceți exerciții fizice, nu „forțați bara". Este fundamental să se lucreze treptat. Începeți cu întinderi. Nu forțați vreun mușchi în detrimentul altuia. Învățați să distribuiți efortul în mod echilibrat pentru un grup cât mai amplu posibil de mușchi.
2. În cazul stresului și activității epuizante, opriți-vă la intervale regulate, pentru repaus și relaxare. De exemplu, o dactilografă trebuie să se oprească cel puțin o dată la fiecare oră și să facă exerciții fizice de întindere și relaxare

cu mâinile și degetele (deschideți și închideți mâinile de câteva ori, apoi mișcați liber brațele în formă de „evantai”).
3. Consumați alimente bogate în potasiu, cum ar fi bananele.
4. Mierea de albine, bogată în potasiu și mulți alți nutrienți, este unul dintre cele mai bune „antidoturi” naturale contra cârceilor. Cine suferă de această boală trebuie să folosească miere zilnic, o lingură dimineața, la sculare, alta seara înainte de culcare și, de asemenea, câte o lingură înainte de orice activitate mai epuizantă. Diabeticii, totuși, nu trebuie să folosească mierea fără restricții. Să verifice tratamentul pentru diabetici.

Plante

- Pentru a alina durerea nervoasă, care predispune cârceii, se recomandă ceai de flori de mușețel, roiniță și flori de tei. Două cești după-amiaza. O lingură de plante tocate la 300 ml apă. De asemenea este indicată miere amestecată cu polen: două, trei linguriițe pe zi.
- Pentru a combate crampele digestive se recomandă măghiran și puțin busuioc și puțină mentă. Beți o jumătate de ceașcă după mese. O linguriță de plante pentru fiecare ceașcă de apă. Turnați apă fierbinte peste plante.
- În cazul crampelor asociate cu formarea de gaze și dureri, beți o jumătate de ceașcă de ceai călduț de țintaură, cu cincisprezece minute înainte de masă. Turnați o ceașcă de apă fierbinte peste o linguriță de plantă tocată. Strecurați.
- Dacă crampele digestive sunt asociate cu tulburări biliare, folosiți ceai de rostopască: jumătate de ceașcă după mese. Turnați o ceașcă de apă fierbinte peste o linguriță de plantă tocată. Strecurați.

Știați că ?

Teiul *(Cordata miller)*

Este tradițional indicat pentru combaterea gutei și gripei.

Mod de folosire: Puneți două linguri de plantă tocată în o jumătate de litru de apă. Puneți să fiarbă 15 minute. Lăsați să se răcească, strecurați și beți în timpul zilei.

Emfizemul pulmonar

Boala timpurilor moderne, emfizemul este cel mai mare tribut pe care-l plătim obiceurilor eronate ale vieții civilizate. Emfizemul are incidență crescută și acesta însoțește de aproape viciul fumatului. E adevărat că poluarea atmosferică și anumiți agenți chimici pot precipita emfizemul. Dar nimic nu este atât de vinovat ca țigara.

Ce este emfizemul?

Ați auzit deja vorbindu-se de alveole? Sunt mici cavități ale plămânilor, care amintesc de ciorchinele de strugure, unde au loc schimburile de gaze. În emfizem alveolele își pierd elasticitatea lor. Se dilată și rămân ca niște băşicuțe ofilite. Nu își mai revin la forma inițială. Rezultatul este că pacientul suferă la eliminarea aerului. Se instalează tusea seacă și neproductivă (fără catar). Uneori se acumulează mucus vâscos pe căile aerului datorită lipsei cililor protectori (care fac mucusul să crească), ceea ce complică situația.

Vitamine care protejează corpul contra poluării

Vitaminele A, E și C protejează membranele respiratorii contra factorilor poluanți între care bioxidul de nitrogen, întâlnit în fumul orașelor. Experiențele pe șobolani au demonstrat că aceste rozătoare au trăit mai mult și mai bine cu doze suplimentare de vitamine A și E, când au fost forțate să respire aer poluat.

Pentru a asigura necesarul crescând de aceste vitamine în mediile lovite de poluare, după cum sugerează cercetătorii, să se folosească alimente ca: suc de morcov, germeni de grâu, pastă de măceșe, suc de cătină etc. Se pot folosi, de asemenea, capsule de vitamina E și C. Cu privire la vitamina A preferăm să recomandăm alimente ca: portocale, grapefruit, lămâi, morcov, mango și alte fructe și legume bogate în beta-caroten, precursor al vitaminei A.

Algele contra emfizemului

Studiind influența radioactivității asupra alveolelor, Universitatea McGill, Montreal, Canada, a dezvoltat un tratament nutrițional capabil de a diminua efectele lor distrugătoare. Este vorba de folosirea regulată de alginat de sodiu (sau alginat de magneziu) obținut din alge pentru pacienți de emfizem sau persoane supuse la radioactivitate.

Oțetul de mere

Bazându-se pe principiul că excesul de poluare atmosferică alterează ph-ul sanguin, cercetătorii în domeniu sugerează ca locuitorii orașelor mari sau zonelor poluate să adauge zilnic câteva picături de oțet de mere în apa pe care o beau. Pacienții cu emfizem vor putea obține beneficii din această rețetă simplă.

Plante *

- Pentru a ajuta plămânii bolnavului de emfizem în sarcina arzătoare de a elimina mucusul, se recomandă în mod tradițional schinduf. Există pe piață pastile pe bază de această plantă. În cazul în care nu este disponibil, se poate prepara ceai cu schinduf, rozmarin, pătlagină, anason, nalbă de pădure și busuioc. Fierbeți într-o jumătate de litru de apă 2 linguri de amestec de plante. Strecurați. Beți 2-3 cești pe zi, împreună cu 10 picături de soluție de propolis (30%) și sucul de la o lămâie, pentru fiecare ceașcă. Cine locuiește în locuri foarte poluate, poate adăuga la această combinație puțin oțet de mere, din când în când.
- Cu 30 de minute înainte de mese, luați o linguriță de miere cu 5 picături de ulei de anason. Acest tratament a produs bune rezultate la mulți bolnavi de emfizem.
- *Echinaceea*, planta sis-temului respirator, va fi utilă în mărirea rezistenței globale a corpului, îmbunătățind calitatea vieții bolnavului. Este disponibilă în capsule, în magazinele de produse naturale.

Inhalații *

Sunt utile în dispersarea mucusului, inhalațiile pe bază de eucalipt, mentă, ienupăr, amestecate cu mentol. Puneți câteva picături din acest produs în vaporizator. Unde acest produs nu este disponibil se recomandă inhalații de apă cu sare (puțin mai concentrat decât serul fiziologic). Urmați întotdeauna indicația medicală. În anumite cazuri inhalațiile pot fi contraindicate.

* Plantele și celelalte tratamente amintite mai sus sunt folosite în clinicile naturiste și în medicinele tradiționale, dozele fiind, de asemenea, tradiționale. Atenție: Acestea nu înlocuiesc îndrumarea medicală.

Hemofilia

Hemofilia este o deficiență a coagulării sângelui, provocată de o tulburare congenitală (transmitere recesivă prin defect genetic localizat pe cromozomul sexual X). Cum sângele nu se coagulează normal, pacientul hemofilic trăiește sub riscul permanent al unei hemoragii grave, și de aceea trebuie a se avea o mare grijă pentru a preveni accidentele.

La un individ normal, o eventuală sângerare nu ia mai mult de câteva minute pentru coagulare (cinci minute sau puțin mai mult). Coagularea produce un „tampon" solid care oprește hemoragia și protejează rana contra infecțiilor. În caz de hemofilie, există dificultatea de a se forma acest „tampon", și bolnavul poate pierde o cantitate considerabilă de sânge datorită unei răni nesemnificative. De altfel, traumatismele pot produce hematoame mari, sau sângerări interne.

Coube, un medic arab din secolul al XI-lea, a descoperit hemofilia, descrisă doar mai târziu într-o formă mai completă la începutul secolului al XIX-lea de către John C. Otto, care a definit-o ca o anomalie exclusivă a sexului masculin, dar care poate fi transmisă de către mame.

Micile hemoragii pot fi oprite cu comprese de gheață și o apăsare locală continuă, dar nu intensă. Cazurile mai

serioase pot solicita transfuzie de sânge proaspăt.

Descoperirea factorului absent din sângele hemofilicului permite practic o viață normală, dar secondată de îngrijiri ce devin o rutină, pentru purtătorii acestei boli, care uneori au nevoie de transfuzii de sânge.

Hemofiliticul trebuie să poarte documente demonstrative despre problema lui. Când merge la medic sau la stomatolog, pentru orice situație, înainte de toate el trebuie să spună că este hemofilitic.

Astăzi, este necesar a acorda o atenție deosebită cu privire la calitatea sângelui pentru transfuzie, dat fiind riscul de contaminare cu viruși de SIDA, hepatita B, boala somnului (tripanozomiază) și alte boli.

Medicina naturală poate ajuta în vreun fel? Deoarece este vorba de o boală genetică, în mod specific, nu se poate face prea mult. Dar un stil de viață sănătos este, fără îndoială, factor de îmbunătățire a calității vieții pentru hemofilitici. Creșterea rezistenței imunitare a pacientului prin obiceiuri de promovare a sănătății, viața naturală contribuie la minimizarea riscurilor la care hemofiliticul se găsește expus permanent, de a deveni victima bolilor transmise prin sânge contaminat, la transfuzii.

Cuprins

Prefață 3

Cum folosim „Manualul practic de tratamente naturiste”? . . . 5

Capitolul 1

Sănătatea și vindecarea prin mijloace naturiste 7

Medicina ecologică 7
Medicina și legile naturii 8
Moda „Natural” 8
Principii de bază penru vindecare 9
Corpul se vindecă el însuși 10

Capitolul 2

De ce suntem bolnavi? 11

Probleme de sănătate moștenite și dobândite 11
Alimentația greșită - cauză activă de boală 12
Alimente false 13
Alte deficiențe grave 14
Sănătatea noastră în mâinile noastre 15

Capitolul 3

Principalele ingrediente ale sănătății 17

Factori de sănătate 20
Atitudinea nesănătoasă 21

Capitolul 4

Cum să ne alimentăm corect 23

Mâncarea noastră - obiect de exploatare comercială 23
Alege în mod inteligent alimentele 24
Dieta pentru a evita bolile - „Dieta prudentă” 24
Reguli simple și vitale 25
Exemple de meniu natural și sănătos 26
Recomandări culinare utile 27

Capitolul 5

Meniuri pentru sănătate 29

Dificultatea la început de cale 30
Băutura matinală (înainte de micul dejun) 30
Opțiuni pentru un mic dejun sănătos 31
Opțiuni pentru un prânz sănătos 32
Opțiuni pentru o cină sănătoasă 34
Între mese 34

Capitolul 6

Cum este corpul nostru capabil să se vindece singur 35

Autovindecarea 35
Greșeli de conduită în boală 36
Un sistem sofisticat de apărare 36
Terenul este totul 37
Ce înseamnă boală 37
Combatere pe două fronturi 38

Capitolul 7

Dezintoxicarea 41

Alimentație intoxicată 41
Cum să ne dezintoxicăm? 42
Revizie periodică 42

Dezintoxicarea ca terapie 42
Trebuie să se facă o schimbare de viață, de obiceiuri 44
După dezintoxicare 44

Capitolul 8

Diete naturale terapeutice 47
Caracteristicile dietelor terapeutice naturale 47
Repaus dietetic 48
Programul de „odihnă digestivă” 48
Beneficiile și riscurile postului 48
„Postul” terapeutic 49
Program de diete lichide 49
Vindecare prin masticație 50
Vindecare prin diminuarea cantității de mâncare 50
Respirația profundă și digestia 50
Liniștea în timpul mesei 50
Apa înainte de masă, nu după 50
După masă, o plimbare pe jos. Nu se doarme! 51
Dieta crudivoră 51
Deliciuri naturale 52
Orez integral 53
Pâine integrală de casă 54
Iaurt de casă cu fructe 55
Gluten 56
Pâinișoare cu susan 56
Supă de zarzavat 57
Salate combinate 58
Salată Tabouli 59
Salată de muguri 59
Salată de avocado 60
Supă de ovăz 60
Supă de spanac 61
Lapte de soia 61
Maioneze 62
Vânătă 62
Brânză de soia (Tofu) 63

Plăcintă la cuptor 63
Chifteluțe de orez 64
Clătite de spanac 64
Pizza cu palmier (ciuperci) 65
Plăcintă cu palmier 65
Salată de fructe 66
Mere cipsuri 67
Coroniță festivă 68
Plăcintă de banane 69
Plăcintă de mere 69
Musli 70
Biscuiți de ovăz 70
Plăcintă „coroniță" cu mere 71
Prăjitură cu mere 72
Tartă cu piersici 73

Capitolul 9

Cunoștințe practice despre dezintoxicare 75
Rezultate îmbucurătoare 75
Dezintoxicarea conform modelelor european și american 76
Semipost de sucuri 77
Dietă de sucuri sau fructe 77
Tranziția către dieta normală 78
Clismele 78
Băile, argila și exercițiile fizice 79
Atitudinea mentală 80

Capitolul 10

Minte sănătoasă în corp sănătos 81
Odihna 81
Somnul 82
Recreația 82
Recreația sănătoasă 83
Relația dintre minte și corp 84
Mintea noastră și bolile noastre 84
Boli psihosomatice (provocate de minte) 84
Nevrozele – tulburări emoționale 85

Conturând agresiunile externe 86
Ingrediente de fericire 86
Realitatea adversă 87

Capitolul 11

Cum folosim plantele în terapia naturală 89
Alternative mai blânde 89
Tradiția milenară 89
Plante consacrate prin folosință 90
Când folosim plantele 90
Plante cu efect toxic 90
Cum se prepară 91
Frecvența flolosirii ceaiului în funcție de vârstă 91
Uzul intern și extern 91
Modul de folosire 91
Indicații practice 92
Atenție la procurarea plantelor 92

Capitolul 12

Cum folosim băile în terapia naturală 95
Progrese ale hidroterapiei 95
Cum și când folosim băile 95
Duș rece 96
Mersul pe jos prin iarbă sau în apă rece 96
Baie de șezut caldă 97
Baia rece de șezut 97
Baia de trunchi 98
Baia vitală 98
Baia genitală 99
Baia alternativă de picioare 99
Baia de abur 100
Comprese încălzitoare 101
Compresă caldă 101
Compresă rece 102
Gheața 102

Capitolul 13

Cum folosim argila în terapia naturală 103

Argila în istoria medicală 103
Lipsesc „susținătorii” 104
Confirmată practic 104
Cum obținem o argilă bună 105
Folosirea tradițională a argilei 106
Frecvența 106
Contraindicații 107

Capitolul 14

Exercițiul fizic - factor primordial de sănătate 103

Viața sedentară 103
Societate exigentă 104
Exemplu de urmat 104
Investiție 105
Unele recomandări pentru un program personal de exerciții fizice . . . 105

Partea a 2-a

Câteva dintre cele mai frecvente boli 113

Neoplazii

Cancerul 115
Hodgkin 131
Leucemia 132
Noduli și alte probleme la sâni 136

Boli cardiovasculare

Inimă, dureri 140
Infarctul miocardic 147
Hipertensiunea arterială 149
Ateroscleroza 154
Accident vascular cerebral 159
Colesterolul 165

Boli digestive

Ciroza hepatică 173
Hepatita 176
Constipația intestinală 179
Abdomen, dureri 184
Aciditate gastrică 186
Arsuri la stomac (pirozisul) 187

Boli metabolice și de nutriție

Diabetul zaharat 194
Obezitate 199

Boli dermatologice (de piele)

Eczeme 208
Psoriazisul 214

Boli ale aparatului genital

Vezica urinară, afecțiuni 218
Calculi renali 226
Prostata 231
Endometrioza 235

Boli neurologice și psihice

Nevroza 240
Depresia 247
Schizofrenia 253
Scleroza multiplă 256

Alte boli și simtome

Aftele 263
Celulita 268
Crampe 272
Emfizemul pulmonar 275
Hemofilia 277

Tiparit la:
S.C. Farul Speranței SRL
Tel. 0268 213 714
www. farulsperantei.ro

VREI SĂ FII SĂNĂTOS? **ÎNVAȚĂ SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS!**

Verifică-ți starea de sănătate!
Beneficiază de serviciile noastre!...

oferite de: **Medici primari cu experiență și înaltă pregătire profesională**

- Specialiști în:
  - ✔ Medicină Internă
  - ✔ Cardiologie
- Cu competențe în:
  - ✔ Ecografie abdominală
  - ✔ Ecocardiografie
  - ✔ Ecografie Doppler Vascular
- Absolvenți ai diferitelor cursuri de perfecționare, inclusiv în domeniul
  - ✔ Diabet și Nutriție

Pacienții pot participa totodată la:

- **Prezentări pe teme medicale** susținute de personalul medico-sanitar
- **Consiliere spirituală,** ce contribuie la:
  - ✔ o strânsă legătură între personalul medico-sanitar și pacienți
  - ✔ încredere în iubirea și puterea ocrotitoare a lui Dumnezeu, aducând o pace sufletească extrem de importantă în:
    - ❖ vindecarea bolilor, în general
    - ❖ ameliorarea suferințelor bolnavilor incurabili
    - ❖ formarea unui scut redutabil în lupta cu greutățile inerente ale vieții.
- **Cursurile de bucătărie vegetariană**
- **Demonstrații practice de gătit**

www.fundatiaeden.ro e-mail: info@fundatiaeden.ro

Fundația EDEN

Centrul de Sănătate și Medicină Preventivă
Breaza, jud. Prahova

Există speranță pentru o viață mai bună!

„Doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă bine și sănătatea ta să sporească tot așa cum sporește și sufletul tău.”
(Sfânta Scriptură, 3 Ioan 2)

Centrul de Sănătate și Medicină Preventivă - *Eden*

str. Caraiman nr. 5, Breaza, jud. Prahova
Tel. (+4) 0244 343 228

Oferă servicii în:

♦ **Ambulatoriu:**

- consultații medicale
- electrocardiografie
- ecografie abdominală
- ecocardiografie
- stabilire de diagnostic
- indicații medicale

♦ **Internare** pe o perioadă de două săptămâni oferind:
- Metode de tratament simple și naturale prin terapie naturală fără efecte secundare vătămătoare, bazată în principal pe:

- ✓ Regim alimentar
- ✓ Sucuri de fructe sau zarzavaturi
- ✓ Ceaiuri din plante medicinale
- ✓ Hidroterapie, saună, jacuzzi etc.
- ✓ Argiloterapie
- ✓ Gimnastică medicală
- ✓ Masaj
- ✓ Terapie prin credința creștină în Dumnezeu

Așezământ medical cu o activitate de peste 10 ani, bazată în principal pe:

♦ profilaxia și tratamentul bolilor cronice specifice civilizației noastre moderne:

- ✓ Ateroscleroza
- ✓ Bolile cardio-vasculare
- ✓ Hipertensiunea
- ✓ Obezitatea
- ✓ Diabetul zaharat
- ✓ Bolile de nutriție
- ✓ Bolile aparatului locomotor
- ✓ Bolile autoimune
- ✓ Bolile digestive
- ✓ Stres și consecințele sale
- ✓ Neoplazii etc.

Pentru programări vă puteți adresa la:

Tel. 0727 300 727 (Dr. Răileanu Valerian)
în intervalul duminică- joi,
orele 12^{30} - 13^{30}; 19^{30} - 20^{30}

Informații medicale:
Dr. Răileanu Stelian - 0720 545 117
Asist. Moț Sandu - 0727 300 830

Fundația EDEN

Str. Caraiman, nr. 5, 105400 Breaza, jud. Prahova
Tel.: 0244 343 228

LEI: RO 84 RNCB 0207 0126 3394 0001
EURO: RO 30 RNCB 0207 0126 3394 0003
USD: RO 57 RNCB 0207 0126 3394 0002
SWIFT CODE: RNCBROBU